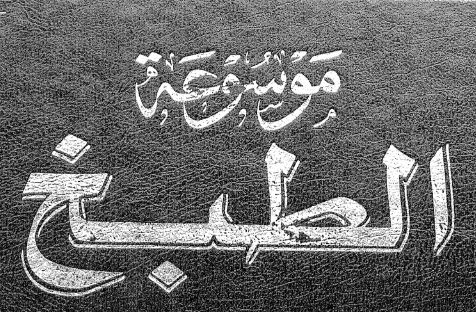


أول موسوعة عربيّة عالميّة مصوّرة بالألوان



أوّل موسوعة عربيّة عالميّة مُصَوّرة بالألوان

الشرابات
المربيات
المخللات
تحضير المواد وحفظها

٢ ت



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الاشراف والتنسيق:

السيدة/ رمزى خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة/ سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة/ غادة سلوان

التصوير:

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى: ١٩٩١

الانتاج والتوزيع:
الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.

المربيات

المربيات متوافرة في الأسواق بكل أنواعها. وبعض ربّات
البيوت يغريه شراؤها جاهزة، او يتفادى تخزينها
في البيت منعاً لزيادة الوزن. على ان
هذه المعطيات العصرية لم تمنع الأمهات
من تقدير مزايا المربى المصنوع في
البيت، لجودته ولكون المواد الداخلة في تركيبه كلّها طبيعية. والمربى غذاء قيّم ومرغوب
من قبل الأولاد وكل من يمارس مهنة تتطلّب جهوداً جسدية،
لما يوفره من حيوية وطاقة. المربى غذاء سهل الهضم يستوعبه الجسم بسرعة.
وهو من أصناف الغذاء السريع اذ يكفي مسح قطعة خبز ببعض
منه لاعداد طعام لذيذ يمدّ الجسم بالقوة. وبالنسبة الى ربة البيت المربى نوع
من التزيين السهل والمغري لكعكات الحلوى وبعض المعجنات، وهو أيضاً خير ما
قد تُختم به وجبة عائلية اذا تعذّر اعداد الحلوى. عناصر المربى الأساسية هي
الفاكهة وبعض الأزهار والسكر. وهو سهل التحضير الا ان اعداده وحفظه
يتطلّبان خبرة ومعرفة ببعض القواعد. يجب اولاً احترام الوقت المحدّد لغلي الفاكهة
مع السكر فاحتراق السكر قد يجعل طعم المربى مائلاً الى المرّ. الفاكهة
المختارة يجب ان تكون ناضجة وفاقدة أي أثر لمذاق الحموضة. يحفظ المربى في
أوعية من زجاج او فخار ويُفضّل ان تكون صغيرة الحجم حتى يستهلك
محتواها بسرعة بعد فتحها. يحفظ المربى بعيداً عن مصدر الحرارة والرطوبة
وفي اوعية مغطاة. ويستحسن تسجيل
تاريخ صنع المربى ونوعه على الوعاء.

مربى البطيخ الاحمر



مربى البطيخ الاحمر مع قليل من عصير الليمون الحامض. يؤكل بعد وجبة خفيفة.

مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وثلث.

المقادير

- حبة من البطيخ الاحمر تزن ثلاثة كيلوغرامات
- سكّر بحسب الحاجة
- عصير ليمون حامض

التحضير

يغسل البطيخ الاحمر ويقطّع الى قطع صغيرة. ينزع منه بزره ثم يسلق نصف ساعة. يصفّى ويحتفظ بكاسين من مائه. تزال القشرة الخارجية بعد ان يبرد ويحتفظ باللّب الذي يقطع الى قطع صغيرة.

يعيّر لكل كاس من قطع البطيخ المسلوق كاس من السكر وملعقتان من عصير الليمون.

يترك على النار مدة خمسين دقيقة مع التقليب من حين الى آخر. يُبرّد ويعبأ.

يعرف البطيخ في بعض البلدان باسم «الجبس» او «الدبشي» او «الركي». يصنّف في مقدمة الفاكهة الصيفية لاحتوائه على نسبة عالية من الماء تطفىء الظمأ وتخفّف الشعور بالحرارة. اما عصير البطيخ فيقي من التيفوئيد، ويستعمل بزره كملين، وكمادة للتسلية.

مربى البطيخ الاصفر

من المربيات الايطالية المميّزة والشهيرة. قليل من الفانيليا يضفي عليه طعماً خاصًا ومشهّياً.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- بطيخة صفراء تزن كيلوغراماً ونصف كيلوغرام
- اربع كؤوس من السكر
- كاس من الماء
- حبتان من الليمون الحامض
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا

التحضير

تقشر ليمونة مع التنبه الى عدم تقشير القسم الأبيض ثم تعصر مع ليمونة ثانية.

تغسل حبة البطيخ الأصفر وتقشّر ثم تقطّع الى قطع صغيرة بعد ازالة البزر منها.

توضع في وعاء مع إضافة قشر الليمونة المقطّع ناعماً والماء البارد وعصير الليمونتين على نار خفيفة مع التحريك المستمر بملعقة خشبية مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى يتبخر الماء كله وتصير قطع البطيخ شفافة.

يضاف السكر والفانيليا مع الاستمرار في التقليب حتى ينضج المزيج ويثخن. يعبأ في وعاء جاف ونظيف وهو ساخن ويغطى الوعاء باحكام.

يحفظ في مكان مظلم وجاف. لتحضير هذا النوع من المربى يجب اختيار نوع جيد من البطيخ الناضج ذي النكهة الطيبة.

مربى قشر البطيخ

مربى مميّز من قشر البطيخ الأحمر. يشتهر به المطبخ اليوناني ويكسبه قشر القرفة مذاقاً خاصاً.

مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة واربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من قشر البطيخ الاحمر
- ثلاث كؤوس من السكر
- شريحة صغيرة من قشر الليمون الحامض
- عود من القرفة
- ثلث كاس من العسل
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- نصف كاس من اللوز المقشر والمحمّص

التحضير

تنزع كل الأقسام الحمراء من قشر البطيخ والقشرة الخضراء وتقطّع الطبقة البيضاء الى مكعبات بسماكة اصبع.

تغمر القطع بالماء وتترك على نار خفيفة مدة ساعة أو حتى تصير القشور شفافة تقريباً. ترفع من الماء وتُصفّى.

يوضع مقدار ثلاث كؤوس من الماء مع عود القرفة والليمون والسكّر والعسل وملعقة صغيرة من عصير الليمون. ويحرك باستمرار بملعقة خشبية حتى يبدأ بالغليان مع إزالة الرغوة التي تظهر على السطح.

تضاف قشور البطيخ ويتابع الطهو حتى يبدأ بالغليان. يترك مدة ربع ساعة ثم يرفع عن النار، يغطّى ويترك مدة عشر ساعات. يوضع على نار متوسطة حتى يغلي القطر ويشتد. يرفع قشر الليمون والقرفة، يضاف اللوز وباقي عصير الليمون ويغلى مدة دقيقة واحدة. يصبّ وهو ساخن في أوعية نظيفة، تغطى بإحكام عندما تبرد وتحفظ بمكان مظلم.


مربى البطيخ الأصفر

مربى الـورد

مربى الورد، من الاصناف السورية المميّزة، يحضّر مع عصير الليمون والسكر. يزيّن به بعض انواع الحلويات.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الورد
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر
- ملعقة صغيرة من ملوّن أحمر للطعام
- اربع كؤوس من الماء
- كاس من عصير الليمون الحامض او ملعقة كبيرة من ملح الليمون

التحضير

تنزع أوراق الورد الملوّنة وتنخل لتتخلّص من بزرها الأصفر.

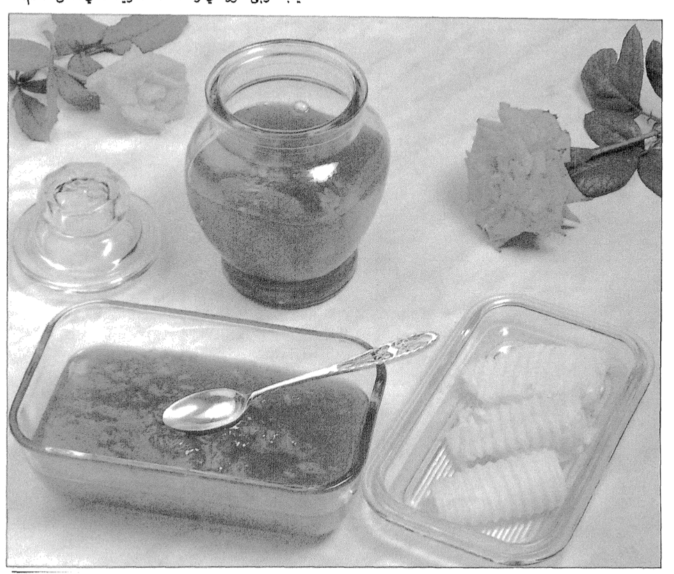
يضاف الماء الى أوراق الورد وتوضع على نار خفيفة ويقلّب المزيج ويضغط عليه من حين الى آخر بملعقة خشبية. يضاف اليه عصير الليمون والسكر ويُقلّب حتى يذوب السكر ويغلي.

تزال الرغوة التي تظهر على السطح بملعقة متعددة الثقوب.

يترك المزيج على النار حتى ينضج. ويتم التأكد من نضجه بوضع قليل منه في طبق، فإذا تخثّر بسرعة يعني انه نضج.

يرفع الوعاء عن النار ويوضع في وعاء أكبر منه يحوي ماءً بارداً، حتى لا يصير لونه قاتماً، ويترك ليبرد.

يُعبأ مربى الورد في وعاء الضغط ويُحفظ في مكان مظلم.



مربى التوت

من الاصناف الشهيرة التي يتميّز بها المطبخ الفرنسي. يضفي عليه بشر الليمون مذاقاً مميزاً. يقدم مع وجبة الصباح.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرامان من التوت
- كيلوغرام وربع من السكر
- نصف كاس من الماء
- عصير ليمونتين حامضتين
- قشر نصف ليمونة حامضة مبشور

التحضير

يغسل التوت بسرعة بالماء، يصفى ويجفف فوق قطعة قماش. يوضع السكّر مع الماء على نار متوسطة ويترك حتى يغلي مدة ثلاث دقائق. يضاف التوت الجاف وبشر الليمون وتخفّف النار ويقلب من حين الى آخر بملعقة خشبية مدة نصف ساعة حتى يشتد المربى فيصب عصير الليمون. يحرّك جيداً، ويعبأ في وعاء جاف ونظيف. يقفل باحكام ويقلب رأسه إلى اسفل مدة عشر دقائق ثم يحفظ في مكان مظلم.

مربى الكريفون

مربى الكريفون مع القطر. صنف سوري مميّز. لذيذ الطعم. يؤكل مع الخبز الافرنجي.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: خمسة ايام.

المقادير

- كيلوغرام من قشر الكريفون (الكريب فروت)
- كاسان من الماء
- نصف كيلوغرام من السكّر
- ربع ملعقة صغيرة من ملح الليمون

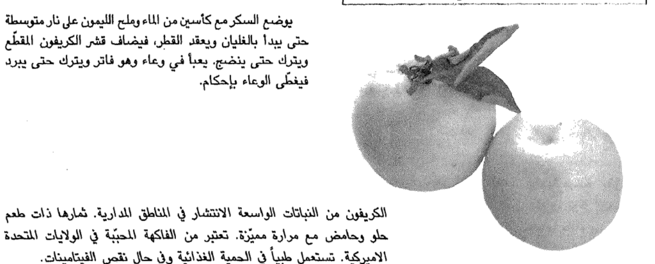
التحضير

تغسل حبات الكريفون وتُنزع قشرتها الصفراء الرقيقة، وتقطّع طولياً أو الى مربعات صغيرة.

تغمر بالماء وتترك مدة أربعة أو خمسة أيام مع تغيير الماء أكثر من مرة في اليوم حتى تحلو. تسلق قليلاً ثم تُصفى.

توضع فوق قطعة قماش حتى تجف.

يوضع السكر مع كأسين من الماء وملح الليمون على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويعقد القطر، فيضاف قشر الكريفون المقطّع ويترك حتى ينضج. يعبأ في وعاء وهو فاتر ويترك حتى يبرد فيغطّى الوعاء بإحكام.



الكريفون من النباتات الواسعة الانتشار في المناطق المدارية. ثمارها ذات طعم حلو وحامض مع مرارة مميّزة. تعتبر من الفاكهة المحبّبة في الولايات المتحدة الاميركية. تستعمل طبياً في الحمية الغذائية وفي حال نقص الفيتامينات.



مربى الفراولة

مربى الفراولة، من أطيب أصناف المربيات اللبنانية. يمكن تناوله مع وجبة الصباح.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة التبريد: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من الفراولة (الفريز)
- عصير ليمونة حامضة
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السكر

التحضير

تغسل حبات الفراولة بسرعة بالماء البارد، ويزال منها القسم الأخضر، ثم توضع مع نصف كمية السكر في الثلاجة الى اليوم التالي.

ترفع حبات الفريز من الوعاء ويضاف القسم المتبقي من السكر وعصير الليمون الى مزيج السكر وعصير الفريز. يوضع المزيج على نار متوسطة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يثخن. تضاف حبات الفريز (الفراولة). تخفف النار وتترك مدة عشر دقائق.

يبرّد المربى قليلاً ويعبأ في وعاء زجاجي نظيف وجاف ويحفظ في مكان مظلم وجاف.

لفات قمر الدين

لفات من مربى المشمش المجفّف. تقدّم كحلوى للضيافة شهية ومغذية.

الكمية: اربع لفات، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة، مدة التجفيف: ثمانية ايام.

المقادير

- كيلوغرامان من المشمش الناضج جداً
- ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- خمس كؤوس من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من ملح الليمون

التحضير

يغسل المشمش وينزع بزره ويسلق بقليل من الماء حتى ينضج ثم يطحن، بخلاط كهربائي.

يعاد الى النار مع اضافة السكر وملح الليمون المذوّب في ملعقة من الماء. يترك الخليط يغلي مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية حتى ينضج تماماً.

يرفع عن النار وتضاف اليه بيكربونات الصودا ويقلب جيداً بملعقة. تدهن بلاطة من رخام بالزيت ويصبّ عليها المشمش ويترك ليبرد قليلاً، ثم يغطى بقطعة من القماش (شاش) عدة أيام الى ان يجف تماماً ويصير صالحاً للّف. بعد لفه يوضع في ورق الالمنيوم ويحفظ بعيداً عن الرطوبة.



الفراولة او الفريز فاكهة شهية المنظر لذيذة الطعم، وثمنها مرتفع. يقال ان ثمارها كانت تجنى من البراري ثم تنقل الى المدن لتباع. تؤكل الفراولة مغمّسة بالكريم او السكر، مباشرة بعد تنظيفها لان غسلها بالماء وتركها فيه بعض الوقت يفقدها الكثير من خصائصها المفيدة.



مربى المشمش

مربى المشمش، من الاصناف السورية المرغوبة. يؤكل مع الزبدة والخبز.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من المشمش الناضج
- كيلوغرام من السكر
- قليل من ملح الليمون او عصير ليمونة حامضة

التحضير

تُشق كل حبة من حبات المشمش وينزع منها النوى. يوضع المشمش في وعاء ويوزّع عليه السكر.

يغطى ويترك، وفي اليوم التالي ترفع قطع المشمش بانتباه وتوضع في مصفاة.

يغلى السكر مع ملح الليمون على نار متوسطة مع التقليب. تضاف قطع المشمش وتترك حتى تغلي على نار خفيفة من دون تحريك. يُهزّ الوعاء هزاً خفيفاً من حين الى آخر، حتى ينضج حَب المشمش اي بعد ربع ساعة أو ثلث ساعة.

يوضع المشمش في صينيات مع قطره، تغطى هذه الصينيات بقطع الشاش التي تثبت على أطرافها بملاقط وتترك في الشمس مدّة أسبوع حتى يتعقّد المشمش، وخلال هذه الأيام يقلّب مربى المشمش كل يوم إلى أن يجمد القطر.

يوضع مربى حَب المشمش في الأوعية الزجاجية الجافة وتوضع قطعة من الشاش تحت الغطاء ويحفظ.

مربى الباذنجان المحشو

باذنجان محشو باللوز. يحضّر مع القطر ويعتبر من اصناف الضيافة الفاخرة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- كيلوغرام واحد من الباذنجان الصغير
- خمس كؤوس من السكّر
- خمس حبات من كبش القرنفل
- ثلاث كؤوس من الماء للقطر
- عصير ليمونة حامضة
- ربع كيلوغرام من الجوز المقشّر
- عودان من القرفة

التحضير

تقطع رؤوس الباذنجان ويجوّف ثم يسلق بالماء المغلي مدة خمس دقائق.

يرفع من الماء ويفرد على قطعة قماش نظيفة. يوضع السكّر مع ثلاث كؤوس من الماء على النار. يضاف كبش القرنفل والقرفة الموضوعان داخل شاشة نظيفة ويترك الكل حتى يغلي. تحشى كل حبة من الباذنجان بالجوز المفروم، يضاف الباذنجان (الحبة تلو الأخرى) وعصير الليمون إلى القطر. يرفع الوعاء عن النار ويترك الخليط منقوعاً إلى اليوم التالي.

يعاد الخليط إلى النار ويترك حتى يغلي وينضج الباذنجان ويعقد القطر.

يبرّد قليلاً ثم يعبأ في وعاء زجاجي جاف.



مربى المشمش المصفّى

مربى المشمش المصفى، صنف سوري طيب المذاق. يحضّر به العديد من الحلويات العربية والأجنبية.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرامان من المشمش
- كيلوغرام ونصف الكليوغرام من السكّر
- كاس من الماء
- ربع ملعقة صغيرة من ملح الليمون

التحضير

تغسل حبات المشمش وتقسم كل حبة الى قسمين، ينزع منها النوى ثم توضع مع كأس من الماء على نار متوسطة مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى تطرى وتنضج.

توضع حبات المشمش في مصفاة وتهرس باليدين.

يعيّر مقدار ثلاثة ارباع كأس من السكر لكل كأس من المشمش المهروس. يعاد إلى النار ويترك يغلي مدة خمس دقائق مع ملح الليمون. يصب في صينية ويترك في الشمس مع التنبُّه الى تغطية الصينية بقطعة من الشاش النظيف وتحريكه يومياً حتى يعقد. يعبأ في وعاء زجاجي جاف يغطى باحكام.

وعند استخدام المربى تُستعمل ملعقة جافة تجنباً للرطوبة.

مربى المشمش الكامل

مربى المشمش لذيذ الطعم وشهي الشكل. يقدّم مع وجبة الفطور.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة، مدة النقع: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرامان من المشمش الكبير الحجم
- خمس كؤوس من السكر
- ثماني كؤوس من الماء لمزج الكلس
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من الكلس المطحون
- ثلاث كؤوس من الماء للقطر

التحضير

يمزج الكلس مع ثماني كؤوس من الماء، يحرك حتى يذوب في الماء تماماً ثم يؤخذ المحلول الصافي.

تغسل حبات المشمش وتنقع بمحلول الكلس مدة ساعتين ثم ترفع وتغسل جيداً تحت الماء الجاري. تسلق مدة خمس دقائق فقط وتوضع على فوطة نظيفة. يوضع السكر والماء وعصير الليمون على نار متوسطة ويترك حتى يغلي مدة ربع ساعة. تضاف اليه حبات المشمش الواحدة تلو الاخرى وتترك مدة ربع ساعة مع ازالة الرغوة ومع التقليب بحذر من حين الى آخر. يترك حتى يبرد ويُعبّأ في اوعية ضغط تغطّى باحكام وتحفظ.



المشمش من اشهر فاكهة الصيف والذّها. وصلت زراعته إلى الصين قبل اكثر من ٣ آلاف سنة عن طريق ارمينيا، ومن هنا سُميت نبتته «Armeniaca». بعد ذلك انتشرت زراعته في اكثر اقطار اوروبا والشرق الاوسط. يستعمل المشمش في تحضير العديد من اصناف الحلوى العربية والغربية.

مربى الباذنجان

مربى الباذنجان. يكسبه كبش القرنفل نكهة لذيذة. يتطلّب دقة في التحضير.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: ثلاثة ايام.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان الصغير الحجم
- كيلوغرام من السكر
- ملعقة من كبش القرنفل
- عصير نصف ليمونة حامضة
- كاس ونصف من الماء للقطر

التحضير

تقشر رؤوس حبات الباذنجان من دون ان تنزع. تجوّف كل حبة من اسفلها ثم تغسل وتسلق مدّة عشر دقائق حتى تطرى.

تصفى حبات الباذنجان وتغسل في الماء الفاتر ثم تغمر بالماء. يُغيّر ماؤها خمس مرات لتتخلّص من طعمها المر ثم تصفى.

يؤخذ مقدار نصف كيلوغرام من السكر. تضاف اليه كاس ونصف من الماء وكبش القرنفل وعصير الليمون ويترك على نار متوسطة حتى يغلي مدة دقيقة واحدة.

يرفع عن النار ويضاف اليه الباذنجان المصفّى. يغطى الوعاء ويترك الى اليوم التالي.

في اليوم التالي ترفع حبات الباذنجان من محلول السكر والماء وتوضع في المصفاة.

يقسم النصف الباقي من السكر الى ثلاثة اقسام. يضاف القسم الأول الى محلول السكر ويترك حتى يغلي مرة واحدة ثم توضع فيه حبات الباذنجان، يغطى ويترك الى اليوم التالي.

تكرّر هذه العملية حتى تنتهي كمية السكر وينضج الباذنجان.

يترك المربى حتى يبرد ثم يعبأ في وعاء ويحفظ مع قطره.

مربى التين

مربى التين بالسمسم المحمص والجوز المطحون، من الأصناف اللبنانية اللذيذة والمغذية. يقدّم بعد وجبة خفيفة.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- كيلوغرام من التين
- نصف كيلوغرام من السكر
- عصير ليمونة حامضة
- نصف كيلوغرام من السمسم
- كاس من الجوز المطحون

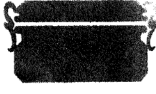
التحضير

تنظّف حبات التين ويقطع عنقها وتقشّر ثم تقسم الى نصفين.

توضع طبقة من التين ثم طبقة من السكر، وتتوالى الطبقات بحيث يغطى السطح بطبقة من السكر. تُقلب الطبقات ويترك التين منقوعاً طوال الليل.

في اليوم التالي يرفع التين والسكر على نار خفيفة. يضاف اليهما عصير الليمون ويترك المزيج يغلي حتى يثخن ويصير المربى جاهزاً على ان تنزع عنه الرغوة كلما ظهرت على سطحه.

يحمص السمسم ويترك جانباً. عند نضج المربى يوضع عليه السمسم المحمّص والجوز المطحون ويقلب جيداً ويترك ليبرد قليلاً ثم يعبأ.



السمسم ويسمى أيضاً الجلجلان، هو نبات سنوي من القبيلة السمسمية. أزهاره أنبوبية الشكل، يعطي بذوراً يستخرج منها زيت غذائي جيد. زراعته منتشرة في البلدان الاستوائية وفي قسم من حوض البحر الأبيض المتوسط .

مربى التين الجاف

مربى التين الجاف. تكسبه المستكة المطحونة مذاقاً طيباً.
يضاف اليه الجوز والسمسم ويقدّم كنوع من الحلوى.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من التين الجاف
- اربع كؤوس من السكر
- ثلاث كؤوس من الماء
- ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الأنيسون (اليانسون) الناعم
- ملعقة كبيرة من الشمر المحمصة والمطحونة
- كاسان من الجوز المفروم ناعماً
- كاس ونصف من السمسم المحمّص
- ملعقة صغيرة من المستكة (المصطكاء) المطحونة

التحضير

ينقى التين من الأوساخ ويقطّع الى قطع صغيرة بسكين حادة أو بالمقص. يوضع الماء والسكر وعصير الليمون على نار متوسطة حتى يغلي. تخفّف النار ويضاف التين الجاف المقطّع مع المستكة المطحونة، ويقلّب الكل باستمرار بملعقة خشبية مدة نصف ساعة أو حتى يتم نضج التين تماماً. يضاف الانيسون والشمر والجوز والسمسم الى الخليط ويقلّب حتى يتجانس الكل.

يرفع عن النار ويعبأ في وعاء زجاجي بعد أن يبرد قليلاً. يغطى الوعاء ويحفظ. يقدّم كنوع من الحلوى.

مربى اكواز التين

مربى اكواز التين مع القطر. من أصناف المربى اللبنانية المميّزة. يقدّم كحلوى ضيافة.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من التين
- ثلاث كؤوس من السكر
- كاسان من الماء
- عصير ليمونة حامضة

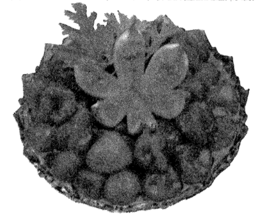
التحضير

يوضع السكر والماء وعصير الليمون في وعاء على نار متوسطة حتى يصير السائل لزجاً.

تنقّى حبات التين الطازجة والصحيحة. تنظّف جيداً من دون تقشيرها.

توضع حبات التين في القطر الواحدة تلو الأخرى على نار خفيفة مع التحريك الخفيف.

تنزع الرغوة ويترك المربى حتى ينضج. يعبأ بعد ان يبرد قليلاً.



ينمو التين في المناطق ذات الشتاء الدافىء. تختلف أنواعه بلونها وزمن نضجها وحجمها وشكلها، ودرجة تحمّل كلّ منها للصقيع. يعتبر التين من الفاكهة الغنية بالفتيامينات. يؤكل في الشتاء مع الجوز فيشكّل مصدراً مهماً للطاقة الحرارية ويمنح آكله قوة ونشاطاً. من الضروري الاعتدال في تناول التين أي الاكتفاء منه بست أو سبع حبات في اليوم.



مربى الدراق

مربى الدراق مع القطر. يقدّم كحلوى مغذية وخفيفة بعد وجبة الغذاء.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

o كيلوغرامان من الدراق	o عصير ليمون حامض
o سكر بحسب الحاجة	بحسب الحاجة

التحضير

يقشر الدراق وينزع منه النوى ثم يقطع قطعاً متوسطة، توضع على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التقليب بملعقة خشبية، ثم تطحن بمطحنة الخضر ويُعيّر ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر وعصير ليمونة لكل كيلوغرام من الدراق المطحون.

يوضع الدراق مع السكر وعصير الليمون في وعاء نحاسي على نار خفيفة مع التقليب.

يقلّب حتى ينضج ويبقى ملتصقاً بالمغرفة عند قلبها. يعبأ وهو ساخن ويغطّى الوعاء باحكام.

مربى ابو صفير مع الجزر

أبو صفير مع الجزر وعصير الليمون الحامض. يؤكل في الصباح مع وجبة الفطور.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع، مدة النقع: اربع وعشرون ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من النارنج (ابو صفير)
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الجزر
- عشر كؤوس من السكر
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- خمس عشرة كاساً من الماء

التحضير

ينقع النارنج في الماء مدة أربع وعشرين ساعة، يغير ماؤه مرتين او ثلاث في خلال هذه المدة.

يغمر بالماء ويوضع على نار متوسطة حتى يغلي ويترك مدة خمس دقائق أخرى.

يرفع من ماء السلق ويقطّع الى شرائح رقيقة جداً، وينزع بزره في اثناء التقطيع.

يغسل الجزر ويبشر ويقطع الى حلقات رقيقة.

يخلط الجزر مع النارنج ويصب فوقهما الماء ويترك الكل على نار متوسطة حتى ينضج النارنج والجزر وينقص حجم الماء الى النصف تقريباً.

يضاف السكر وتخفّف النار ويقلّب باستمرار بملعقة خشبية حتى يذوب السكر تماماً قبل بدء الغليان. يُصب عصير الليمون على المربى ويترك يغلي مع ازالة الرغوة كلما ظهرت على السطح.

للتأكد من نضج المربى، توضع ملعقة منه فوق طبق ويترك حتى يبرد، فإذا ظهرت رغوة على السطح يكون المربى قد نضج.

يعبأ في أوعية جافة ونظيفة وهو ساخن. تُذوَّب قطعة من الشمع وتوضع على سطح المربى بعد أن يبرد حتى لا يتسرّب اليه الهواء.

يُغطى الوعاء باحكام، ويحفظ في مكان مظلم وجاف.

مربى قشر الابو صفير

مربى قشر الابو صفير. صنف لبناني شهير. يغمّس بالقطر ويحفظ في اوعية زجاجية مدة طويلة قبل التقديم.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: أربع وعشرون ساعة.

المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من ليمون ابو صفير (النارنج)
- سبع كؤوس من السكر
- اربع كؤوس من الماء
- عصير ليمونتين حامضتين
- اربع كؤوس من السكّر
- كاسان ونصف من الماء للقطر

التحضير

يغسل النارنج ويبشر قشره الخارجي الرقيق ثم يقسم إلى قسمين. يزال اللب وتُلَفّ القطع بشكل طولي وتربط كل واحدة بخيط نظيف. تسلق قطع النارنج المربوطة مدة نصف ساعة.

تنقع القطع بالماء البارد مدة يوم، مع تبديل الماء كل خمس ساعات لتتخلّص من مرارتها.

يغلى السكر مع الماء وعصير الليمون، وتضاف اليه قطع النارنج بعد أن تصفى وتزال خيوطها. تترك حتى تنضج ويشتد القطر.

تبرّد قليلاً وتعبأ في اوعية معقمة وجافة بحيث يغمرها القطر تماماً.



مربى زهر الابو صفير

من اصناف المربى الشهية. يستعمل لتزيين الحلويات العربية كالقطايف والعثملية وعيش السرايا.

مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من زهر ليمون ابو صفير (نارنج)
- كاسان ونصف الكاس من الماء
- أربع كؤوس من السكر
- عصير ليمونة حامضة
- قليل من الصباغ الاحمر

التحضير

ينزع عنق الزهر ويسلق في الماء حتى ينضج مدة خمس وعشرين دقيقة. يرفع الزهر ويصفى جيداً.

يوضع الزهر على فوطة نظيفة. يغطى بقماشة اخرى ويضغط عليها حتى يجف الزهر.

يوضع السكر والماء وعصير الليمون في وعاء على النار حتى يغلي قليلاً، يضاف قليل من الصباغ الاحمر المعروف في الاسواق باسم Food Colour.

يوضع الزهر فوق خليط السكر ويترك حتى يحمرّ. يرفع عن النار ويبرّد قليلاً. يوضع في وعاء زجاجي ويغطى باحكام.

مربى ابو صفير

مربى ابو صفير، من الأصناف الشهيرة واللذيذة. يحشى بالفستق الحلبي. يُقدّم مزيناً بالسكر.

مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: أربع وعشرون ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من ليمون ابو صفير (النارنج الصغير)
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر
- كاسان ونصف من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

التحضير

يشق رأس كل حبة من النارنج (ابو صفير) شقاً صغيراً ويستخرج بزرها ولبها بمقورة صغيرة. تسلق حتى تطرى ثم تنقع بالماء مدة يوم مع تغيير الماء من حين الى آخر حتى يزول طعمها المر. تعصر باليد وتترك حتى تصفّى.

يغلى الماء مع السكر وعصير الليمون حتى يشتدّ. تضاف اليه حبات النارنج وتخفف النار ويترك حتى ينضج مع إزالة الرغوة عن السطح. يُعبأ في وعاء عندما يبرد. تقدّم حبات المربى محشوة بالفستق الحلبي ومغطاة بالسكر.



مهد الفستق الحلبي الأصلي تركستان. شجره حرجي من فصيلة البطميات. انتشرت زراعته في العراق وإيران وسوريا ولبنان. عند النضج تغلّف الثمرة قشرة حمراء اللون. ينقع الفستق الحلبي بالماء مدة يوم كامل ثم يفرك للتخلص من هذه القشرة، بعدها يصار إلى تجفيفه تحت أشعة الشمس وبيعه في الأسواق.

مربى الليمون

مربى الليمون مع القطر. من الحلويات اللبنانية المميّزة، واصناف الضيافة الفاخرة.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: يومان.

المقادير

- كيلوغرام من الليمون الحامض
- أربع كؤوس من الماء
- سبع كؤوس من السكر

التحضير

يغسل الليمون بالماء البارد، يسلق ويمكن نقعه في الماء البارد مدة يومين في وعاء مغطى بقطعة من الشاش بعد تقسيم كل حبة الى قسمين ثم يسلق حتى يطرى.

يحضّر القطر بمزج الماء والسكر فوق نار متوسطة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يثخن المزيج.

يُبرّد الليمون قليلاً ويقطّع قطعاً صغيرة. ينزع بزره ويحتفظ بعصيره ثم يصبّ فوق مزيج السكر ويترك على نار خفيفة حتى ينضج. يُبرّد ويعبأ.



مربى البلح

مربى البلح محشو بحبّات اللوز المقشرة او بقشر الليمون اليوسفي. تضفي عليه القرفة والقرنفل نكهة مميّزة. يستعمل للضيافة.

مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة وثلث.

المقادير

- كيلوغرام من البلح الاصفر
- كيلوغرام من السكر
- عصير ليمونة حامضة
- لوز للحشو
- ملعقة صغيرة من القرفة
- قليل من كبش القرنفل

التحضير

تقشر حبات البلح الرقيقة. يسلق البلح المقشر مدة ساعة أو حتى ينضج. يرفع وينزع بزره بقضيب البلح. تحشى كل حبة بلوزة مقشرة أو بقطعة من قشر اليوسفي.

يضاف السكر الى مقدار كأسين من ماء السلق. يوضع كبش القرنفل والقرفة في شاشة (قماش شفاف) تربط وتوضع في مزيج السكر والماء. يترك الكل حتى يغلي. يضاف اليه عصير الليمون ثم حبات البلح المحشوة ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى يصير لونه أحمر ويشتد القطر. يرفع عن النار وترفع منه قطعة الشاش ويعبأ في مرطبان ناشف بعد أن يبرّد ويُغمر بقطره ويحفظ.

مربى الزعرور

مربى الزعرور المحلّى بالسكر. يقدّم كحلوى مغذية بعد وجبة خفيفة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من الزعرور
- نصف كيلوغرام من السكر
- ست كؤوس من الماء
- عصير نصف ليمونة حامضة

التحضير

يغسل الزعرور وينزع بزره ويوضع في وعاء. يُصبّ عليه الماء ويسلق على النار مدة اربعين دقيقة. يرفع الزعرور من الماء ويوضع في مصفاة. يعاد الماء مع السكر الى النار حتى يغلي ثم ترفع الرغوة ويضاف الزعرور. يغلى المزيج على نار متوسطة، يضاف اليه عصير الليمون ويترك لينضج ويعقد. يرفع عن النار ويسكب في وعاء زجاجي جاف ويترك ليبرد جيداً، ثم يغطى باحكام ويحفظ الى حين التقديم.



ينمو النخل في البلدان ذات المناخ الدافىء. تتفرّد شجرته عن سواها من الاشجار المثمرة، بشكلها الجذاب وارتفاعها الشاهق. من خصائص البلح انه لذيذ الطعم، غالباً ما يؤكل وحده، ويدخل احياناً كمادة اساسية في تحضير بعض اصناف الحلوى الشهية. اما مربى البلح فطيّب المذاق وشهي الشكل.

مربى التمر

مربى التمر محشو بالجوز. يحضّر مع القطر. تُضفي عليه القرفة والقرنفل مذاقاً طيباً.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من التمر الخاص بالطهو
- ثلاث كؤوس من السكر
- عصير نصف ليمونة حامضة
- جوز بحسب الرغبة
- قطعة من قشر الليمون الحامض
- خمس حبات من كبش القرنفل
- عود من القرفة
- كاسان من الماء

التحضير

يغسل التمر جيداً وينزع منه النوى وتحشى كل حبة بنصف جوزة.

يُذوّب السكر في كاسين من الماء فوق نار متوسطة مع التحريك من حين الى آخر بملعقة خشبية.

يضاف عصير الليمون والبهارات وقشر الليمون ويتابع الغلي مدة ربع ساعة من دون تحريك.

توضع حبات التمر المحشوة في المزيج ويترك حتى يغلي. يرفع عن النار ويترك مدة عشر ساعات حتى يشتد القطر.

ترتب بعدها حبات التمر في وعاء الضغط ويُعاد القطر الى النار حتى يغلي مدة عشر دقائق. يُصب القطر فوق التمر ويترك حتى يبرد. يغطى الوعاء الزجاجي الضاغط باحكام ويحفظ في الثلاجة.

مربى الكستناء

مربى الكستناء المطحونة. صنف يتميّز به المطبخ الايطالي. لذيذ الطعم ومشهٍّ.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

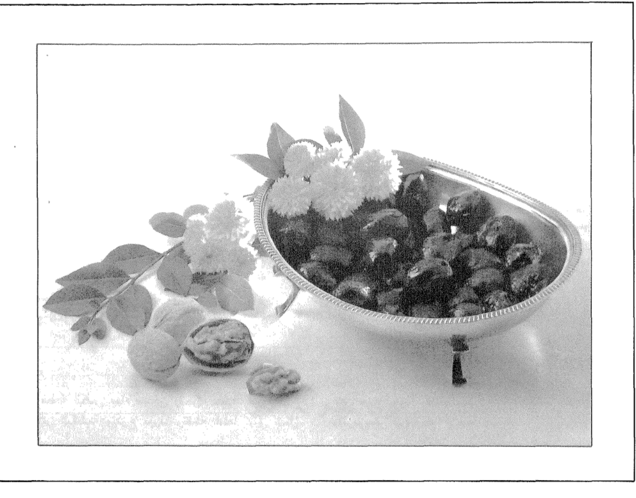
- كيلوغرام من الكستناء
- كيلوغرامان من السكر
- كاس من الماء
- قشر نصف ليمونة حامضة
- قشر نصف برتقالة

التحضير

تشق حبات الكستناء برأس سكين حادة ثم تسلق بالماء مع قشر البرتقال والليمون مدة ثلاث دقائق بعد ان تغلي. تُصفى حبات الكستناء وتُقشر وتطحن في مطحنة الخضر ثم توضع في وعاء ويضاف اليها الماء المغلي والسكر، وتترك على نار متوسطة مع التقليب من حين الى آخر حتى تثخن. ترفع عن النار، تصبّ في وعاء الضغط، يغطى باحكام ويحفظ في مكان مظلم.



الكستناء ثمرة شهيّة عرفها الاغريق والرومان كغذاء رئيسي حتى اكتشاف البطاطا. كانت تشكّل في الماضي طعام الاغنياء والفقراء لكنّها في عصرنا غذاء ثانوياً. تحضّر بها اطباق عدة ويصنع منها احد اشهر والذّ اصناف الحلوى المسمى «مارون غلاسيه».



مربى الجوز

مربى الجوز بكبش القرنفل وجوز الطيب. يتطلب دقة في التحضير. يقدّم للضيوف كحلوى فاخرة.

مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: احد عشر يوماً.

المقادير

- عشرون حبة من الجوز الاخضر
- كيلوغرام من السكر
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- نصف ملعقة صغيرة من كبش القرنفل

التحضير

تقشر حبات الجوز وتشق قليلاً وتوضع في مرطبان زجاجي. تغمر بالماء ويضاف اليها الملح وتترك مغطاة مدّة شهر. تغسل تحت الماء الجاري. يغير الماء وتترك مدّة ثلاثة الى اربعة أيام مع تغيير مائها حتى تحلو ثم تصفّى.

يقسم السكر إلى قسمين، يوضع القسم الأول مع كأسين من الماء في وعاء ويترك المزيج حتى يغلي ثم يرفع عن النار.

يضاف الجوز المحلى الى محلول السكر، يغطى ويترك حتى اليوم التالي.

تنزع حبات الجوز ويقسم ما تبقى من السكر الى ستة اقسام يضاف قسم منها كل يوم إلى محلول السكر ويترك حتى يغلي على النار ثم توضع فيه حبات الجوز المصفاة. تكرّر هذه العملية ستة أيام بحيث يضاف كل يوم قسم ويترك حتى يغلي ثم يضاف اليه الجوز ويترك الى اليوم التالي في الوعاء المغطى.

في اليوم الاخير يضاف الى المحلول نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب ونصف ملعقة اخرى من كبش القرنفل. يترك حتى يبرد ثم يعبّأ ويحفظ مع قطره.

مربى اليقطين

مربى القرع. يتطلب تحضيره وقتاً طويلاً. يعتبر من الحلويات الفاخرة والفاتحة للشهية.

مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: يومان.

المقادير

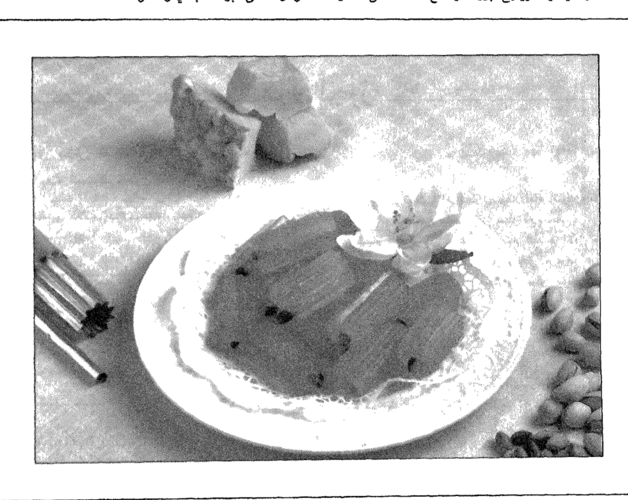
- حبة من القرع متوسطة الحجم (يقطينة)
- كيلوغرامان من السكر
- عصير ليمونة حامضة
- قطعة من الكلس الخاص بحجم قبضة اليد

التحضير

تطفأ قطعة الكلس بماء ساخن وتحرّك جيداً وتترك حتى ترقد. تقشر اليقطينة وينزع بزرها وتقطّع قطعاً علـى شكل مكعبات. تصنع هذه القطع بقالب خاص، على شكل اسطوانة مزخرفة، يفرّغ داخلها بالقضيب المعدني الخاص بها.

توضع قطع اليقطينة في ماء الكلس من المساء الى الصباح، تقلب في اليوم التالي في المصفاة وتغسل عدّة مرات بـالماء لتتخلّص من الكلس ويتحول لون قطع اليقطين الى احمر. يعاد نقعها في الماء مدّة ساعة ثم تغسل لتتخلّص نهائياً من الكلس وتصفّى جيداً. يوضع القرع المصفّى في صينية وينثر عليه نصف كمية السكر ويترك مدّة خمس ساعات او من المساء الى الصباح. يؤخذ الماء الذي يرشح من اليقطـين ويغلى.

يضاف القرع إلى المرق ويترك الى اليوم التالي في وعاء مغطى. يرفع القرع من المرق، ويضاف إلى المرق باقي السكر ويترك على نار خفيفة حتى يبدأ بالغليان، يضاف اليه القرع مع عصير ليمونة. عندما تنضج قطع اليقطينة، ترفع عن النار وتترك حتى تبرد. تعبأ في وعاء وتحفظ.



مربى الاناناس

مربى الأناناس مع التفاح، من الأصناف الايطالية المشهية. يُقدّم في المناسبات.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لبّ الاناناس
- كيلوغرام من التفاح
- قطع من الشمع
- خمس كؤوس من السكر
- عصير وبشر نصف ليمونة حامضة

التحضير

تنزع القشرة الخارجية لحبة الاناناس، وتقطّع الحبة قطعاً صغيرة بعد ازالة القسم الخشبي من وسطها.

تقشر حبات التفاح وتقطّع الى قطع صغيرة وتوضع مع الاناناس المقطع.

يترك الكل مدة ست ساعات ثم يوضع في وعاء على نار خفيفة ويضاف اليه السكر وعصير وبشر الليمون. يترك حتى ينضج. يصبّ وهو ساخن في وعاء زجاجي ساخن (يسخن بغسله بالماء الساخن ويجفّف). يترك المربى حتى يبرد.

تذوّب قطع من الشمع على نار خفيفة وتترك حتى تبرد قليلاً، ثم يُغطى بها سطح الوعاء وتترك حتى تجف. يقفل الوعاء باحكام ويحفظ.

مربى قشر البرتقال

مربى سوري شهير. شهي الشكل ولذيذ الطعم. يقدّم بعد وجبة خفيفة.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: أربع وعشرون ساعة.

المقادير

- سبع حبات من البرتقال
- أربع كؤوس من السكر
- كاسان من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

التحضير

يقشر البرتقال ويقطّع قشره قطعاً طوليّة. ثم ينقع بالماء يوماً كاملاً، مع تغيير الماء من وقت لآخر حتى يتخلص من طعمه المرّ.

يغمر بالماء ويغلى على نار خفيفة ثم يصفى.

يغلى الماء مع السكر وعصير الليمون حتى يعقد القطر، يضاف اليه قشر البرتقال المصفّى ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.

يُعبأ في وعاء زجاجي جاف بعد ان يبرّد ويحفظ.

مربى الرمان

صنف من المربيات الايطالية الشهيرة. يقدّم مع الزبدة والخبز الافرنجي.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- سكر وعصير الليمون الحامض بحسب الرغبة
- كيلوغرام من الرمان

التحضير

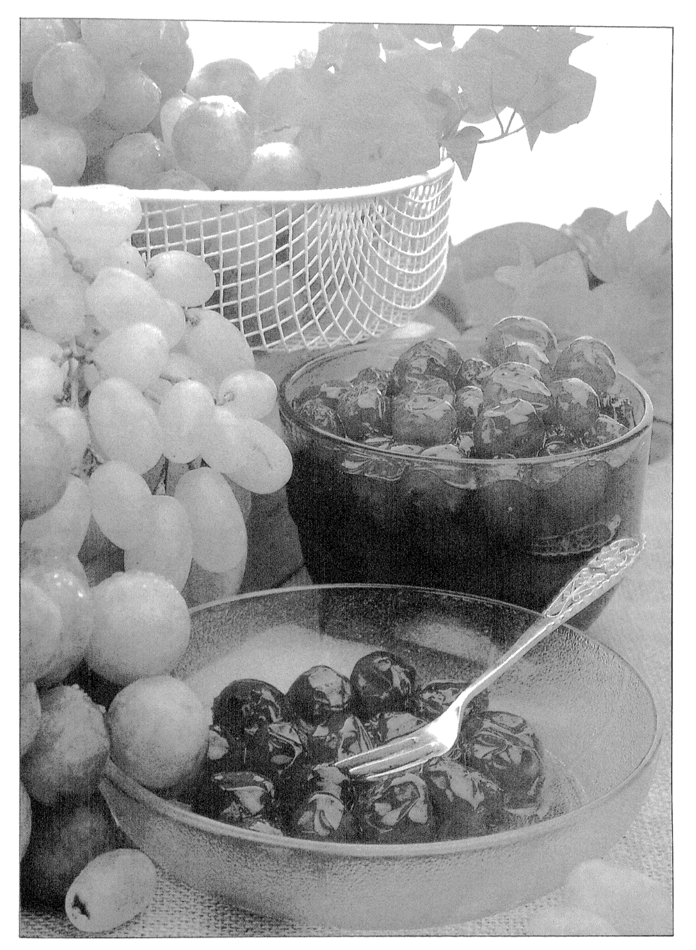
يقشر الرمان وتزال قشرته البيضاء الداخلية المرّة.

يسلق حب الرمان مدة ثلاث دقائق ثم يوضع في المصفاة ويترك الى اليوم التالي.

يُعيّر مقدار من مرق الرمان المصفى ويضاف اليه مقدار وزنه من السكر.

يوضع على نار خفيفة وتزال الرغوة البيضاء كلما ظهرت على السطح. يصبّ عصير الليمون ويتابع التحريك حتى يثخن.

يُعبًأ في وعاء زجاجي ويحفظ في مكان مظلم.



مربى العنب

مربى العنب مع القطر. من أصناف المربى الايطالي الشهيرة.

تقدم كحلوى مغذية ولذيذة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من حبات العنب
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر
- نصف كاس من الماء
- عصير نصف ليمونة حامضة

التحضير

يختار العنب الجيد، تنقّى حباته ويُستغنى عن الحبات غير السليمة.

تُغسل الحبات عدة مرات لتصير نظيفة تماماً ثم توضع في مصفاة لتجف.

تشق كل حبة برأس سكين حادة وبطريقة تسمح بالمحافظة على شكلها. ينزع البزر من داخل كل حبة.

تذوّب كمية السكر كلها في نصف كأس من الماء في وعاء من النحاس أو «الميناء».

يقلب مزيج الماء والسكر بملعقة خشبية وباستمرار. يضاف اليه عصير الليمون ويترك على النار حتى يتشكل قطر لزج وكثيف.

تضاف حبات العنب الى القطر المغلي ويتابع الطهو مع التقليب بملعقة خشبية.

تزال الرغوة ويترك المربى مدة ساعة. يفحص نضجه بمراقبة سرعة تخثره.

يترك حتى يبرد قليلاً ثم يعبأ في وعاء يغطى باحكام.

مربى الكشمش

مربى الكشمش. من الأصناف الفرنسية الشهيرة. يمكن اضافة عصير توت العليق الى عصير الكشمش فيعطيه مذاقاً الذّ.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- كيلوغرامان من الكشمش
- كيلوغرامان من السكر
- عصير نصف ليمونة حامضة

التحضير

توضع حبات الكشمش في قطعة قماش ويضغط عليها بالأصابع. يصب عصيرها في وعاء. تؤخذ الكمية نفسها من السكر وتمزج بعصير الكشمش ثم يطهى المزيج على نار خفيفة.

يحرك مزيج الماء والسكر بملعقة خشبية وباستمرار. يضاف اليه عصير الليمون ويترك على النار حتى يتشكّل قطر مكثّف.

التصاق نقاط المربى في ثقوب المصفاة دليل على نضجه.

يحفظ المربى في وعاء زجاجي.

الكشمش ثمرة نبتة من فصيلة الكشمشيات، مهده الأصلي أوروبا وآسيا الشمالية. يحمل عناقيد صغيرة، بيضاء أو حمراء، لها بعض الشبه بعناقيد العنب. ثماره لذيذة تُصنع منها مربيّات وشرابات للضيافة.

مربى الفواكه المشكلة

مربى من التفاح والاجاص والدراق. حلوى مشهية ومغذية. تقدّم في الصباح او بعد وجبة خفيفة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من التفاح
- كيلوغرام من الدراق
- كيلوغرام من الاجاص
- سبع كؤوس من السكر
- عصير ليمونتين حامضتين

التحضير

تغسل الفاكهة جيداً، تقشر وينزع بزرها. توضع طبقة من خليط الفاكهة وفوقها طبقة من السكر ثم طبقة اخرى من الفاكهة ثم السكر الخ... ويترك الكل الى اليوم التالي.

يوضع الخليط على نار متوسطة ويضاف اليه عصير الليمون. وحين يبدأ بالغليان تخفّف النار ويتابع الطهو مع استمرار التحريك حتى يثخن المزيج وينضج.

يبرّد قليلاً ويعبأ في وعاء زجاجي جاف ونظيف.

يغطّى سطح المربى بعد أن يبرد بورق الشمع ويقفل باحكام ويحفظ.

مربى الفواكه المجففة

مربى من الفاكهة المجفّفة يحوي الزبيب والخوخ والمشمش. يضفي عليه القرنفل طعماً طيباً.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- كاس من الخوخ المجفف (منزوع منه النوى)
- كاس من زبيب العنب الأبيض
- كاس من المشمش المجفف
- نصف كاس من السكر
- حبتان من كبش القرنفل
- قشر نصف ليمونة حامضة
- جوز مفروم بحسب الرغبة

التحضير

تغسل الفاكهة المجففة جيداً. تغمر بالماء وتسلق على نار خفيفة في وعاء مغطى مدة ربع ساعة. يضاف اليها السكر وقشر الليمون والقرنفل.

يُقلّب المزيج حتى يذوب السكر مع اضافة قليل من الماء بحسب الحاجة.

يرفع الغطاء ويترك المزيج على النار حتى تطرى الفاكهة المجففة من دون ان تذوب ويصير القطر لزجاً.

يزال قشر الليمون والقرنفل، يرفع المربى ويترك حتى يبرد. ينثر عليه الجوز ثم يعبأ في وعاء زجاجي نظيف ويحفظ في مكان بارد.



الدراق ثمر شجرة من فصيلة الورديات، من أصل فارسي. لب الثمرة لذيذ الطعم تغطيه قشرة مخملية رقيقة، يؤكل طازجاً وقد يستعمل في أصناف منوعة من الحلوى.



مربى قطع السفرجل

مـربى قطع السفـرجل. من الأصنـاف السوريـة الشهيرة واللذيذة. يؤكل مع الخبز العربي.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- عصير ليمونة حامضة او ربع ملعقة صغيرة من ملح الليمون
- كيلوغرام من السفرجل
- كيلوغرام من السكر

التحضير

يقشر السفرجل ويقطّع الى أربعة أقسام. ينزع بزره وما يحيط به. يغسل ويصفى. يضاف اليه الماء بحيث يعلو عن سطحه مقدار اصبعين. يسلق نصف سلق ثم يصفّى ويحتفظ بماء السلق.

يؤخذ مقدار ثلاث كؤوس من ماء السفرجل، يضاف اليه السكر تدريجاً ويحرّك. يصبّ عصير الليمون ويترك على النار حتى يتشكّل قطر مكثّف.

تضاف قطع السفرجل المسلوقة ويترك الكل على نار خفيفة حتى ينضج. يعبأ وهو ساخن.

مربى الجوافة

مربىّ الجوافة المصفى، رائحته عطرة وطعمه مميزّ. يقدم عادة بعد وجبة خفيفة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف كيلوغرام من الجوافة
- خمس كؤوس من السكر
- عصير ليمونة حامضة
- ماء للسلق

التحضير

تغسل الجوافة وتقطّع وتغمر حتى نصفها بالماء وتسلق مدة نصف ساعة.

تصفى الجوافة المسلوقة بمطحنة الخضر، لإزالة بزرها وقشرها. يحتفظ بماء السلق ويلبّ الجوافة المصفى. توضع في وعاء، ويصب عليها السكّر وعصير الليمون.

توضع على نار خفيفة مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية حتى تنضج ويصير السائل لزجاً، على ان تنزع عنها الرغوة.

ترفع عن النار وتبرّد قليلاً وتعبأ في أوعية زجاجية نظيفة وجافة.

مربى الكرز

مربى الكرز، من الأصناف اللبنانية الشهيرة، لذيذ الطعم ومغذٍ. يحفظ مع القطر في أوعية زجاجية الى حين التقديم.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة،
مدة النقع: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرامان من الكرز
- خمس كؤوس من السكر
- ملعقتان كبيرتان من بودرة الكلس
- عصير ليمونتين حامضتين أو اربع ملاعق صغيرة من ملح الليمون

التحضير

يمزج الكلس مع الماء ويؤخذ المحلول المصفّى منه. ينظف الكرز من النوى من دون أن يُشقَّ في مصفاة موضوعة فوق وعاء يحتوي على السكر الذي سيستعمل لصنع المربى. يُنقع الكرز بمحلول الكلس مدة ساعتين.

يغسل الكرز جيداً بالماء الجاري عدة مرات.

ينقع النوى في وعاء مع كأسين من الماء ويؤخذ ماؤه ويوضع مع السكّر على نار متوسطة مع إزالة الرغوة التي تتشكّل على سطحه ويترك مدة خمس دقائق ثم يضاف الكرز ويحرك من حين إلى آخر.

يتابع الطهو مدة ربع ساعة مع إزالة الرغوة. يضاف عصير الليمون ويترك حتى يثخن القطر.

يعبأ في الوعاء بعد أن يبرد ويحفظ.



الكرز من الثمار الحمضية، يحتوي على نسبة عالية من فيتامين «سي» وعلى حامض التفاح. لا يمكن اعتبار الكرز مادة غذائية مهمة الا ان له بعض الميّزات الغذائية والعلاجية، فهو يساعد مثلاً على مقاومة الالتهابات اذا اخذ بمقادير كبيرة. يستعمل في تحضير عدة اصناف من الحلوى وتزيينها، وتصنع منه الشرابات والمربيات.

مربى السفرجل الناشف

كرات من مربى السفرجل محشوة بالفستق الحلبي ومغطاة بجوز الهند. تقدّم مع شراب الشمام.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

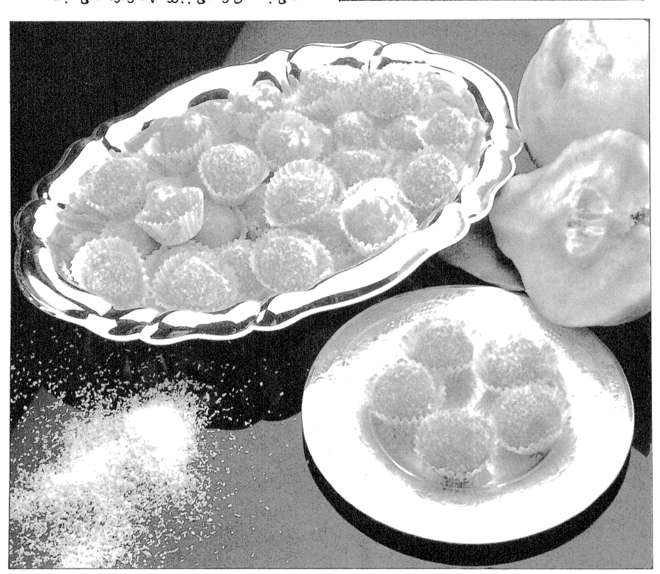
المقادير

- كيلوغرام من السفرجل
- كاسان ونصف من السكر
- ثلاث كؤوس من الماء
- جوز الهند مطحون
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- جوز او فستق حلبي

التحضير

تمسح حبات السفرجل بفوطة لتتخلّص من الزغب ثم تقشر وينزع بزرها وما يحيط به من مادة قاسية. تسلق مع ثلاث كؤوس من الماء مدة خمسين دقيقة.

يطحن السفرجل مع مائه ويعاد مع السكر وعصير الليمون الى النار ويترك حتى يسمك. يبرد ويقطع الى كرات صغيرة تحشى بالفستق وتغطى بجوز الهند وتترك حتى تجف.





مربى الموز

مربى الموز، من الاصناف المشهية. تكسبه القرفة والفانيليا مذاقاً مميزاً. يمكن تقديمه مع عصير الاناناس.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الموز
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملعقة متوسطة من القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا
- كاس من الماء

التحضير

يقشر الموز ويقطع الى دوائر. يصبّ عليه عصير الليمون حتى لا يسوّد ويحافظ على لونه.

يوزن الموز المقشر والمقطّع ويعير لكل كيلوغرام من الموز ثلاثة أرباع كيلوغرام من السكر.

يُطهى مع السكر والماء مدة ساعة مع التقليب. تضاف القرفة والفانيليا ويترك عشر دقائق.

يُبرّد مربى الموز تماماً قبل تعبئته في وعاء الضغط الجاف.

مربى السفرجل المصفّى

مربى السفرجل، من الاصناف اللبنانية اللذيذة. يمكن تقديمه مزيناً بالجوز.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السفرجل
- خمس كؤوس من السكر
- ثلاث كؤوس من الماء
- عصير ليمونة حامضة

التحضير

تنظف حبات السفرجل من الزغب. تغسل وتجفّف ثم تقطع الى أربعة أقسام وتترك بدون تقشير مع تنظيفها من البزر.

تسلق بالماء وتصفّى جيداً بوضعها في كيس من الشاش او الخام فوق وعاء.

يوضع البزر في قطعة من الشاش وتضاف الى عصير السفرجل مع السكر وعصير الليمون.

يعاد الوعاء الى النار ويترك على نار خفيفة مع التقليب من حين الى آخر بملعقة خشبية حتى ينضج. دليل نضجه هو تجمُّد قطره على الملعقة في أثناء التقليب. ترفع قطعة الشاش. يعبأ وهو ساخن ويترك حتى يبرد ثم يُغطى الوعاء باحكام.

مربى جوز الهند

مربى جوز الهند من الأصناف اللذيذة. يقدم مزيّناً باللوز والفستق.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- حبتان من جوز الهند
- اربع كؤوس من القطر
- لوز مقشر
- فستق مقشر
- ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر

التحضير

تكسر القشرة الخارجية لحبات جوز الهند، وتبشر القشرة الداخلية بمبشرة خشنة.

يُغلى القطر على نار خفيفة ويضاف اليه بشر جوز الهند ويقلب المزيج بملعقة خشبية حتى ينضج مع اضافة الفانيليا وماء الزهر. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد ثم يصبّ في وعاء زجاجي نظيف وجاف ويقدّم مزيناً باللوز والفستق.

شجر جوز الهند كالنخل، يزرع في جميع البلدان الحارة. ثمرته كبيرة الحجم بيضوية الشكل، تسمى الجوزة، وتحتوي على سائل يدعى الحليب، منه يستخرج نوع من الزيت. تستعمل قشرته في صنع بعض الألياف.



مربى التفاح

صنف من المربيات اللبنانية الشهية. لذيذ الطعم ومغذٍ. يؤكل مع وجبة الصباح او بعد وجبة الغذاء.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من التفاح
- عصير ليمونة حامضة
- ثلاث كؤوس من الماء للسلق
- سكربحسب الحاجة

التحضير

يغسل التفاح ويقطع طولياً وينزع منه البزر وما يحيط به ويترك بدون تقشير.
تسلق قطع التفاح بالماء مدة نصف ساعة حتى تنضج تماماً.

تصبّ قطع التفاح المسلوقة مع مائها في كيس من الخام ويربط الكيس.
يضغط على الكيس باليدين حتى يصفى التفاح من كلّ سائله فوق وعاء نظيف.
يعيّر لكل اربع كؤوس من سائل التفاح ثلاث كؤوس من السكر وملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.
يعاد الى النار ويحرك باستمرار حتى يذوب السكر وينضج، يعبأ في الاوعية وهو ساخن ويترك حتى يبرد.
تغطى الاوعية باحكام بعد وضع ورقة من الشمع على سطحها وتحفظ في مكان مظلم ورطب.

مربى الجزر

مربى الجزر المقطّع. من الاصناف اللبنانية التقليدية. يؤكل مع الخبز العربي عند الصباح.

مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الجزر المقطّع
- كيلوغرام من السكر
- ثلاث كؤوس من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- بضع حبات من القرنفل

التحضير

يقشّر الجزر ويقطّع قطعاً طولية رقيقة. يوضع السكر والماء في وعاء على النار ويصبّ عليه عصير الليمون ويترك حتى يغلي.

يضاف الجزر المقطّع والقرنفل ويترك حتى ينضج. يعبأ، بعد أن يبرد قليلاً، في وعاء جاف ونظيف.

مربى الاجاص

مربى الإجاص. يحضر مع عصير الليمون الحامض والسكر والزبدة. يمكن استعماله للضيافة.

مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الاجاص
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر
- كاس من الماء
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة من الزبدة

التحضير

يغسل الاجاص ويُنزع منه العود والبزر. يقشر أو يترك بدون تقشير. يقطع الاجاص مع قشره ويوضع في وعاء. يصب فوقه ماء ويسلق مدة ربع ساعة مع عصير الليمون حتى يتبخّر ماؤه. يضاف اليه السكر والزبدة.

يترك الكل يغلي مع التحريك المستمر بملعقة خشبيةحتى ينضج المربى. ولكي يُختبر نضج المربى يوضع قليل منه في طبق صغير بارد، فإذا تخثر بسرعة يكون قد نضج.

يترك حتى يبرد قليلاً، ثم يعبأ في وعاء زجاجي جاف يقفل غطاؤه باحكام ويحفظ.

الاجاص فاكهة قريبة من التفاح بفوائدها وخصائصها على ان شجرته اقلّ انتاجاً من شجرة التفاح. انواع الاجاص ثمانية وثلاثين وقد ارتفع هذا الرقم كثيراً بفضل انتشار زراعته. ويحضّر منه نوع من المربيات لذيذ الطعم يقدّم بعد الطعام.

مربى البرتقال

مربى البرتقال مع عصير الليمون. لذيذ الطعم ومغذٍ. يمكن تناوله كوجبة فطور مع البسكويت او الخبز الافرنجي.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من البرتقال
- اربع حبات من الليمون الحامض
- ثلاثة كيلوغرامات من السكر

التحضير

يقشر البرتقال ويفرم طولياً. تزال القشرة البيضاء ويفرم البرتقال عرضياً الى شرائح رقيقة. يوضع لكل كيلوغرام من البرتقال عصير ليمونتين، ويترك الكل منقوعاً مدة نصف ساعة. يسلق قشر البرتقال مدة عشر دقائق، يغيّر الماء ويعاد سلقه عشر دقائق اخرى ثم يصفى. يعيّر لكل كيلوغرام من البرتقال المقطّع كيلوغرام من السكر وكأسان من الماء ثم يمزج السكر مع الماء على نار متوسطة.

يضاف البرتقال المقطّع وقشره الى مزيج السكر. تخفّف النار ويقلّب ويترك مدة ساعة.

يوضع قليل منه على طبق فإذا تخثر بسرعة يعني انه نضج. يُبرد ويعبأ.



مربى الخرما

مربى تين الدربذان الناضج. صنف ايطالي مشهٌ ولذيذ. يقدم مع وجبة الفطور.

مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- كيلوغرام من تين الدربذان (الخرما) الناضج
- خمس كؤوس من السكر
- عصير ليمونتين حامضتين
- نصف كاس من الماء

التحضير

تغسل قطع تين الدربذان ثم تقشر، ينزع بزرها وتوضع في مصفاة.

يوضع السكر والماء فوق نار متوسطة ويترك مدة ثلاث دقائق حتى يغلي المزيج. يضاف التين المقشر ويتابع الطهو حتى يتم النضج.

يتم التأكد من نضج المربى بوضع ملعقة صغيرة منه على طبق، فاذا جمد بسرعة يكون قد نضج.

قبل رفعه عن النار بخمس دقائق يضاف عصير الليمون ويقلب معه. يبرّد ثم يعبأ في وعاء.

مربى الكباد

مربى الكبّاد مع القطر. من الأصناف السورية المشهية. يقدّم كصنف من الحلوى.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة، مدة النقع: أربع وعشرون ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من الكباد
- سبع كؤوس من السكر
- عصير ليمونة حامضة
- ثلاث كؤوس من الماء للقطر

التحضير

يبشر قشر الكباد ويقطّع بالطول ويزال اللّب ثم ينقع في الماء يوماً كاملاً مع تغيير مائه حتى يزول طعمه المر. يغمر بالماء ويوضع على النار حتى يغلي مدة عشر دقائق. يُرفع ويُصفى جيداً.

يوضع السكر مع الماء وعصير الليمون على نار متوسطة حتى يثخن القطر ويشتد.

تعصر قطع الكباد باليدين وتوضع فوق القطر وتترك حتى تنضج. ترفع عن النار وتترك حتى تبرد ثم تحفظ في وعاء زجاجي نظيف وجاف.

تلقّب الخرما بـ«الكاكي» وهي ثمرة تشبه في شكلها ولونها حبة الطماطم، لكنّها تختلف عنها من حيث الخصائص والميّزات. الوان لبّها هي الوردي او البني او الاصفر. تحتوي الخرما على الماء والسكر، الى جانب فيتامينات «أ» و«سي». تستعمل في تحضير بعض اصناف المربيات والشرابات اللذيذة والمنعشة.

المخــللات

اكتشف الانسان قدرة الخلّ على حفظ المواد الغذائية منذ القديم. قُطع اللحم
كانت تحفظ في الخل والملح بحرارة متدنية فتبقى صالحة للاستهلاك بعد ستة أشهر.
مع تطوُّر ذوق الانسان بدأ يحفظ في الخل أنواعاً من
الخضر ليتناولها في غير مواسمها. وكان ما نسميه المخلّلات. المخللات تصحّ بنوع
خاص بالنسبة الى الخضر النضرة غير الطرية كالخيار والقرنبيط والقثا،
والملفوف والجزر والخ... والطريقة الصحيحة لحفظها بالخل يجب ان تبقيها نضرة
ومحافظة على لونها الطبيعي. ربات البيوت الخبيرات يملكن بعض أسرار
حفظ المخلل شهيّاً بكل مواصفاته الطبيعية مدة طويلة. من هذه الأسرار نقع الخضر
بالماء والملح فقط، حتى قبل استهلاكها بخمسة عشر يوماً ثم اضافة الخل
اليها. بهذه الطريقة يبقى المخلل نضراً لذيذاً عاماً كاملاً. المخلل الجاهز المعروض في
الأسواق تُستعمل فيه مادة روح الخل التي يُفضل ألّا تتعامل بها ربّة
البيت، لأنها مؤذية اذا لم تُحدّد مقاديرها بدقة. المقادير الصحيحة عموماً لمخلل جيد
هي نصف الوعاء ماء وملح ونصفه خل.
وكلما كانت كمية الملح قليلة وُجب استهلاك المخلل بسرعة،
لأنه يهترىء اذا طال الزمن عليه.
والعنصر الأساسي المتحكّم بنتيجة المخلّل هو
الخل نفسه الذي لا بد وان يكون جيداً.
يُستعمل الشمندر لتلوين بعض الخضر من مثل اللفت والملفوف.
وللحفاظ على لون الخضر الطبيعي يستعمل الخل الأبيض.
المخللات عنصر مشهٍ أساسي وتقدم مع أكثر أنواع السلطات.

المخللات

وجود انواع مختلفة من المخلل في المنزل امر ضروري وعملي. يُقدَّم المخلل كصنف من المشهيات إلى جانب مختلف اطباق الطعام.

افضل الخضر للمخلل. الخيار والقرنبيط والبصل والفليفلة على انواعها، والباذنجان، وكذلك الفاصولياء والزيتون والجزر وغيرها.

وهناك مخلل مشكّل لأنواع عديدة من الخضر مضاف اليها الزبيب واللوز في بعض الوصفات.

افضل ما يُستعمل في مخلل الخضر، الخل، مع التاكيد على وجوب اختيار اجود انواعه. والخل الافضل هو الأبيض لأن الأحمر له نكهة بارزة ويغيِّر لون الخضر.

يُستحسن استعمال الخل الصافي غير المعطّر على ان يضاف اليه ورق الغار وحب الفلفل والقرنفل وغيرها من المطيّبات والمعطّرات. ويمكن وضع المواد المطيبة والمعطّرة في الوعاء بين المواد المخللة او جمعها في قطعة قماش داخل الوعاء. وهي في كلا الحالين تُكسب المخلل مذاقاً لذيذاً.

يجب ألا تقل درجة حموضة الخل عن ست إلى سبع درجات من الحموضة. وتزداد الحموضة كلما زادت كثافة المزيج حين يغلي. واذا كانت درجة حموضة المزيج كبيرة فان الخضر تتلف وتفقد طعمها المميّز. اما تخفيف الحموضة فيتم باضافة قليل من الماء إلى المزيج.

الخضر المستعملة لا بدّ وان تكون طازجة وسليمة ومختارة من اجود الانواع. قبل تخليلها يجب تنظيفها وسلق بعض انواعها سلقاً خفيفاً ثم تصفيتها وتجفيفها قبل ترتيبها طبقات في وعاء زجاجي معقَّم وجاف. وبقاء بعض ماء السلق في الوعاء يضعف درجة حموضة الخل وفعاليته ضد العفن.

تُغمر الخضر كلها بالخل او بمزيج الخل والماء البارد او الساخن بحسب الوصفة. ويفترض ان يصل المزيج الى ما قبل الفوهة لتقليص كمية الهواء تحت الغطاء. يحفظ الوعاء بعد تغطيته في مكان جاف.

يوضع في اسفل الوعاء بعض حبات القمح والحمّص منعاً لتشكّل المادة البيضاء (الكمخة) على وجه المخلّل، ويحفظ الوعاء بعد فتحه في الثلاجة او في مكان بارد. تستعمل شوكة او ملعقة او اليد النظيفة لاخراج المخلّل من الوعاء.

تضاف ملعقة من السكر الى مزيج المخلل للمساعدة على نضج المواد وزيادة حموضتها.

تستعمل الاوعية الزجاجية او الفخارية الجافة والمعقمة والنظيفة تماماً من بقايا الخل والحموضة في صنع المخلل. أما تقليب محتويات الوعاء فيكون بملعقة خشبية.



مخلل البصل

صنف من المخللات يتميز به المطبخ اللبناني. يؤكل مع أطباق اللحوم الباردة.

مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من البصل الصغير الحجم
- ثلاث كؤوس من الخل الابيض
- كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- ربع ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- ربع ملعقة صغيرة من الكاري
- حبة من الفليفلة الحريفة (الحرّة)
- بضع حبات من القمح والحمص

التحضير

تقشر حبات البصل ثم تغسل وتجفف جيداً.

يوضع مزيج الخل والماء والملح على نار متوسطة حتى يغلي.

يوضع الحمص والقمح في اسفل الوعاء ويرتب البصل وحبة الفليفلة.

توضع الكزبرة والكمون والكاري على سطح الوعاء بعد ان يملأ بالبصل.

يُصب مزيج الخل والماء، يغطى الوعاء ويُحفظ مدة اسبوعين في مكان جاف.

هناك طريقة اخرى لصنع مخلل البصل وتتلخص بصب الخل الابيض المغلي فوق البصل.

مخلل البصل بالطماطم

صنف ايطالي شهير ومميز. تكثر فيه التوابل فتضفي عليه مذاقاً لذيذاً ومشهياً.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

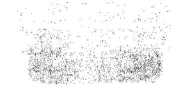
المقادير

- كيلوغرامان من البصل (صغير الحجم)
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- كاسان من الطماطم المقشرة والمقطعة ناعماً
- ملعقة كبيرة من السكر
- ليمونة حامضة
- بضع حبات من القرنفل
- عودان من القرفة
- ورقتان من الغار
- ثماني كؤوس من الخل الابيض
- ملعقة كبيرة من حبات الفلفل
- ملعقة كبيرة من الملح

التحضير

تقشّر حبات البصل. تبشر الليمونة وتعصر. يوضع البصل في وعاء زجاجي كبير لا يتأثر بالنار. يضاف إليه الزبيب وورق الغار وعودا القرفة والقرنفل وبشر الليمونة.

تُغمر حبات البصل بالخل ويضاف اليها الملح والسكر وحبات الفلفل واخيراً الطماطم المقطّعة. يوضع الوعاء على نار خفيفة مع التقليب حتى يغلي، يُغطى ويُتابع الطهو بالفرن او على نار خفيفة جداً حتى ينضج البصل. تُعبأ حبات البصل وهي ساخنة في وعاء وتُغمر بمرقها. يُغطى الوعاء على الفور ويُترك حتى يبرد، ثم يُحفظ في الثلاجة. يمكن استعمال المخلل بعد اسبوع او اسبوعين.



موطن الكمون الاصلي مصر. استعمل كبهار منذ أقدم العصور في المطبخ المصري ومناطق شرقي البحر المتوسط. في قبرص يستعمل بزر مشابه لبزر الكمون يسمّى ارتيشا، ويضاف عادة الى لحم الخروف.



مخلل البصل

مخلل القثاء

صنف لذيذ الطعم. تكسبه التوابل طعماً خاصاً. يقدّم الى جانب اللحم المشوي.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من القثاء (المقتي)
- ثلاث كؤوس من الماء
- كاس من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة
- عشرة فصوص من الثوم مقشرة
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة

التحضير

يُختار القثاء الطازج والجامد، يُغسل جيداً، ثم يصفّى من الماء.

تُشق كل حبة شقاً صغيراً في وسطها.

تُرتب في الوعاء طولياً بحسب حجمها، وتُوزع بينها فصوص الثوم المقشرة.

تُنثر على السطح الكزبرة والفليفلة الحمراء المطحونة.

يُغلى الماء مع الملح والسكر ويترك الكل حتى يبرد قليلاً، يمزج بالخل ويصفى المزيج بمصفاة أو بقطعة من الشاش ويُصب فوق القثاء. يُغطى الوعاء باحكام ويُهز باليدين حتى تتوزع الكزبرة والفليفلة. يُترك في مكان جاف وبارد مدة تراوح بين خمسة أيام وأسبوع.

يُحفظ المخلل في الثلاجة في الصيف. ويُؤخذ القثاء من الوعاء بشوكة حتى لا يتلف.

مخلل الخضر بالتوابل

صنف يحوي الكرفس والبصل والقرنبيط والخيار واللوبياء. تكثر فيه التوابل على اختلافها. يقدّم مع الحمص المتبّل.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الجزر
- نصف كيلوغرام من ضلوع الكرفس البيضاء
- نصف كيلوغرام من البصل الصغير
- حبة من القرنبيط
- حبتان من الخيار
- ربع كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ست كؤوس من الماء
- كاسان من الخل الأبيض
- خمس اوراق من الغار
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- بضع حبات من الفلفل
- فصان من الثوم
- خمس أوراق من الريحان (البازليكو) او ملعقة صغيرة من الريحان المجفّف والمطحون
- سبع حبات من كبش القرنفل

التحضير

تُغسل الخضر، يُبشر الجزر ويُقطّع طولياً الى اربعة اقسام وعرضياً الى قسمين.

يُقشّر الكرفس وتُزال الأوراق ويقطع عرضياً.

تفرم زهرة القرنبيط قطعاً صغيرة. وتقسم كل حبة من اللوبياء الى قطعتين. يقطّع الخيار الى عيدان رقيقة ويترك بلا تقشير. ينثر قليل من الملح على كل الخضر.

يُسلق البصل والكرفس والقرنبيط نصف سلق، ثم ترفع هذه المواد وتوضع على قطعة قماش. يضاف الجزر واللوبياء الى ماء السلق ويتركان مدة خمس دقائق.

يُمزج الخل مع الماء في الوعاء ويضاف اليه ورق الغار والملح والثوم والقرنفل وحبات الفلفل وأوراق الريحان ويترك الكل مدة خمس دقائق بعد بدء الغليان. يرفع الكل عن النار ويترك حتى يبرد.

تخلط الخضر وتُرتّب في الوعاء ويصبّ فوقها مزيج الخل والماء عبر مصفاة حتى يصل الى تحت الغطاء باصبع، يُصَبّ زيت الزيتون ويُغطى الوعاء باحكام.

يُحفظ في مكان مظلم ورطب. يصير المخلل صالحاً للأكل بعد شهر.

مخلل الخيار

من أصناف المخللات التي تكثر فيها التوابل. يقدم مع اللحم المشوي.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من الخيار
- ثلاث كؤوس من الماء
- كاس من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من الكزبرة المحمّصة والمطحونة
- راس من الثوم مقشر
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحرّيفة (ويمكن الاستغناء عنها)
- بضع اوراق من الكرفس
- بضع حبات من الحمّص والقمح

التحضير

يُغسل الخيار ويصفّى، يوضع فوق قطعة من القماش حتى يجفّ تماماً.

تُشق كل حبة من الخيار شقّاً صغيراً من الجانبين حتى تتشرب مزيج الخل والماء والملح والسكر.

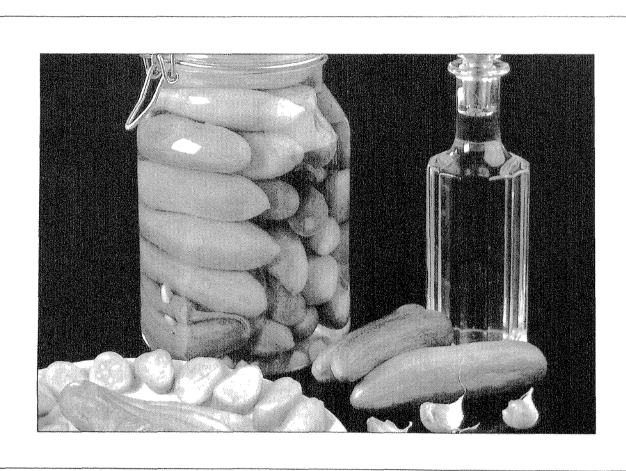
يوضع بعض حبات الحمّص والقمح في قعر الوعاء. يرتّب الخيار طولياً.

يُضاف نصف كمية الثوم المقطّع وحبات الفليفلة الحرّيفة ويتابع ترتيب الخيار في الوعاء.

تُنثر الكزبرة المطحونة والفليفلة الحمراء الحرّيفة وباقي الثوم المقطّع على سطح حبات الخيار.

يُصبّ مزيج الخل والماء بعد تصفيته حتى يغمر حبات الخيار، وتغطّى الفوهة باحكام.

يُهزّ الوعاء حتى تتجانس محتوياته ويحفظ في مكان جاف حتى ينضج الخيار.



مخلل الباذنجان

مخلل الباذنجان بالتوابل، من الأصناف السورية التقليدية. يؤكل الى جانب البطاطا المهروسة.

مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان الصغير الحجم
- راسان من الثوم مقشران ومدقوقان
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة
- ملعقة كبيرة من الفليفلة الحمراء الحريفة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- كاسان من الماء
- كاسان من الخل

التحضير

يُذوَّب الملح في الماء. تُنزع رؤوس الباذنجان ويقشر.

يُغلى الماء ويضاف اليه الباذنجان ويترك مدة عشر دقائق حتى يذبل ثم يصفى في مصفاة. يوضع فوق قطعة قماش حتى يجف. يخلط الثوم المدقوق جيداً مع الفليفلة الحمراء والكزبرة.

تُشق كل حبة باذنجان قليلاً من وسطها وتحشى بخليط الثوم والكزبرة والفليفلة. ترتب في وعاء زجاجي. يُصب فوقها الماء المُملّح ويغطى الوعاء. يقدم بعد اسبوعين ويحفظ في الثلاجة.



مخلل العجور

مخلل العجور مع الثوم والكزبرة والكمون والفليفلة الحرّة. يقدم مع الاطباق المقبّلة.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من العجور (البجور)
- ثلاث كؤوس من الماء
- كاس من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الكزبرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحرّيفة
- ثلاث حبات من الفليفلة الحرّيفة
- راس من الثوم مقشّر ومقطّع
- بضع حبات من الحمص والقمح

التحضير

يُغسل العجور، ويوضع في مصفاة حتى يجف تماماً.

يُشق العجور شقاً صغيراً من الجانبين حتى لا يفرغ بعد كبسه.

يُغلى الماء مع الملح والسكر ويترك الكل حتى يبرد. يمزج مع الخل ويصفى المزيج في وعاء نظيف عبر مصفاة أو فوق قطعة من الشاش.

توضع حبات الحمّص والقمح في اسفل الوعاء، ويوضع فوقها العجور وبضع فصوص من الثوم مقطّعة وحبات الفليفلة الحرّيفة ويتابع ترتيب العجور حتى يمتلىء الوعاء تماماً. يصبّ مزيج الخل والماء وتنثر على السطح الكزبرة المطحونة والكمون والفليفلة الحرّيفة.

يُغطى الوعاء باحكام ويهز باليدين حتى تتجانس محتوياته، يترك في مكان جاف (غير رطب) مدة خمسة ايام، يصير المخلل بعدها جاهزاً للأكل.

مخلل الخيار بالتوابل

صنف ايطالي تكثر فيه التوابل المطيّبة. يقدّم الى جانب الأطباق المشوية او المقلية.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة، مدة النقع: ثلاثة ايام.

المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من الخيار الصغير الحجم
- سبع اوراق من الغار
- ملعقتان كبيرتان من الصعتر الجاف غير المطحون
- عشر حبات من كبش القرنفل
- عشر اوراق من الريحان (البازليكو)
- ملعقتان كبيرتان من حبات الفلفل الأبيض
- ثماني كؤوس من الخل الابيض
- كاسان من الملح الخشن

التحضير

تُغسل حبات الخيار وتُنقع في وعاء زجاجي مع كأسين من الملح الخشن. تُترك مدة خمس ساعات حتى يرشح منها الماء.

تُصفى، وتُعاد الى الوعاء نفسه بدون اضافة الملح. يُغلى الخل مع ورق الغار وحبات الفلفل والقرنفل والصعتر والريحان ثم يصب فوق الخيار. يُترك حتى يرتاح يوماً. في اليوم التالي يوضع الخل بدون الخيار على نار متوسطة حتى يغلي، وينثر الملح بحسب الحاجة. يُصبّ، وهو يغلي فوق الخيار ويُترك حتى يرتاح يوماً آخراً. يُنزع منه القرنفل ويضاف الخل بحسب الحاجة.

في اليوم الثالث يوضع الخل مع حبات الخيار في وعاء على نار متوسطة حتى ينضج الخيار نصف نضج. يُترك حتى يبرد ويُصب في الوعاء ويغمر بخله.

يُغطى الوعاء باحكام ويُحفظ في مكان مظلم وجاف. يصير المخلل جاهزاً للأكل بعد اسبوع أو أقل.

يُحفظ الوعاء في الثلاجة بعد فتحه، وتُستعمل الشوكة لاخراج الخيار منه.

مخلل مشكّل

صنف غني بأنواع الخضر يحوي القرنبيط والملفوف والجزر واللوبياء والفليفلة والبصل. يقدم الى جانب الأطباق المشوية.

مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- ربع كيلوغرام من القرنبيط
- ربع كيلوغرام من الملفوف
- ربع كيلوغرام من الجزر
- ربع كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ربع كيلوغرام من الفليفلة الخضراء والحمراء
- ربع كيلوغرام من حبات البصل الصغيرة الحجم
- ست كؤوس من الماء
- ثلاث كؤوس من الخل الابيض
- اربع ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من الكاري
- رأس من الثوم مقشر

التحضير

تُقطع الخضر الى قطع متوسطة الحجم، اما البصل فيُقشر فقط. تقسم كل حبة من اللوبياء الى قسمين بحسب حجمها. تُغسل الخضر وتترك فوق المصفاة حتى تجف تماماً.

ترتّب في وعاء زجاجي معقّم وتوزّع بينها فصوص الثوم المقطّعة. يمزج الملح والسكر والكاري مع الخل والماء ويوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي فيصبّ فوق الخضر حتى يغمرها. يغطى الوعاء باحكام على الفور ويترك ليبرد. يهزّ باليدين حتى تتجانس محتوياته.

يُترك في مكان جاف ومظلم مدة عشرة ايام، يصير المخلل بعدها جاهزاً للأكل.

يمكن سلق الخضر اي القرنبيط والملفوف والجزر واللوبياء كل على حدة، دقائق قليلة، وتركها حتى تبرد ثم يُصبّ مزيج الخل فوقها وهو بارد.

يمكن ايضاً نثر الملح فوقها وتركها الى اليوم التالي، حتى يرشح الماء منها ثم ترتيبها في وعاء وصبّ مزيج الخل فوقها.



مخلل الصعتر الأخضر

صنف يشتهر به المطبخ السوري. يقدّم الى جانب البطاطا المهروسة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- ثلاث حزم من الصعتر الأخضر
- كاسان من الخل الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن

التحضير

تُنقى الأوراق السليمة من الصعتر الأخضر، تُغسل وتغطس مدة ثلاث دقائق في الماء المغلي، تُصفى وتوضع فوق قطعة من القماش حتى تجف.

تُرتب في الوعاء حتى تصل الى ما قبل الفوهة بأصبعين. يُغلى الخل مع الملح ويُترك حتى يبرد قليلاً، فيصب فوق الصعتر. يغطى الوعاء، ويترك حتى يبرد، يُحفظ في مكان مظلم وجاف حتى ينضج المخلل.

مخلّل العنب

صنف لذيذ الطعم، يكسبه الهال والعسل نكهة خاصة. يقدّم على الموائد الرسمية.

مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

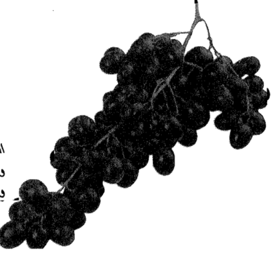
- كيلوغرام من العنب ذي الحبات الكبيرة وغير الناضجة
- كاس من الخل
- نصف كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من العسل
- خمس حبات من كبش القرنفل
- خمس حبات من الهال

التحضير

تُنقى حبات العنب وتُغسل جيداً ثم تُوضع في وعاء.

يُوضع الخل في وعاء على نار قوية ويضاف اليه الماء والملح والسكر والعسل والقرنفل والهال ويُترك حتى يغلي. يُترك المزيج ليبرد ثم يصب في الوعاء الحاوي حبات العنب.

يُغطى الوعاء ويحفظ في مكان دافئ مدة يومين فيصير المخلل جاهزاً للأكل.



العنب من أقدم الفاكهة التي عرفها الإنسان. ورد ذكره في أساطير الاغريق وروايات الأقدمين. بعض علماء التغذية يساوي العنب بالحليب لما له من فائدة ودور فعّال في بناء الجسم وتقويته وعلاج الكثير من أمراضه.



مخلل الفليفلة الحرة

مخلل الفليفلة الحرّة

من المخللات السورية الطيبة المذاق. تؤكل مع اللحم المشوي.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من الفليفلة الحرّيفة
- رأس من الثوم مقشّر ومقطّع
- ثلاث كؤوس من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- كاس من الخل
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- بضع حبات من الحمّص والقمح

التحضير

تُغسل الفليفلة وتترك حتى تجف تماماً. يُغلى الماء مع السكر والملح، يرفع ويترك المزيج حتى يبرد ثم يمزج مع الخل ويصفى. يوضع في اسفل الوعاء القمح والحمص منعاً لتشكل المادة البيضاء على سطح المخلل.

تُثقب حبات الفليفلة ثقوباً رقيقة، وتُرتب في الوعاء على شكل طبقات ويوزع بينها الثوم المقطع.

تُنثر الكزبرة والكمون ويصب مزيج الخل والماء، يغطى مدة اسبوعين ثم يصير جاهزاً للأكل.

مخلل الفليفلة الحلوة

من اطيب المخللات السورية. شهية الشكل وطيبة المذاق. يمكن حشوها بالبقدونس المفروم والطماطم الخضراء قبل ترتيبها في وعاء الحفظ.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من الفليفلة الحلوة
- ثلاث كؤوس من الماء
- كاس ونصف من الخل الأبيض
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- رأس من الثوم مقشر
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- حبة من الفليفلة الحريفة

التحضير

تُغسل حبات الفليفلة، وتُترك حتى تجف تماماً من الماء. تُشق كل حبة شقاً صغيراً من الجهتين او تُثقب ثقوباً دقيقة بالدبوس. توضع في الوعاء الزجاجي حتى تصل الى ما قبل الفتحة بأصبع، وتوزع بينها فصوص الثوم المقشرة.

يُذوّب الملح بالماء ويُضاف اليه الخل. يُصب المزيج فوق الفليفلة بعد وضع مصفاة على فوهة الوعاء. تُضاف الكزبرة والفليفلة الحمراء والفليفلة الحرّيفة. يُغطى الوعاء، ويهزّ باليدين حتى تتوزّع الكزبرة والفليفلة. يُحفظ في مكان جاف مدة اسبوعين، يُقدم بعدها الى جانب الطعام.

الكزبرة من أصناف التوابل الشهيرة والفاتحة للشهية. تشبه البقدونس بشكلها ولونها، لكنّها تختلف عنه من حيث طرق استعمالها. هي من فصيلة الخيميات. بزرها كروي الشكل، بحجم حبوب الفلفل الأسود، لونها أصفر ورائحته عطرية مميّزة. تدخل الكزبرة في تحضير مسحوق الكاري والكثير من الأغذية المحفوظة والمخلّلات.

مخلل الفليفلة المحشوة

مخلل الفليفلة المحشوّة بالجزر والقرنبيط والملفوف والزيتون والفاصولياء والبصل والكرفس. يقدّم الى جانب المقبّلات.

مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- سبع حبات من الفليفلة الخضراء الكبيرة الحجم
- حبتان من الجزر
- نصف حبة من القرنبيط (الزهرة)
- خمس اوراق من الملفوف
- بضع حبات من الزيتون (خالية من النوى)
- قليل من الفاصولياء
- كاس من حبات البصل الصغيرة الحجم
- عشر اوراق من الكرفس
- كاسان من الخل الابيض
- ثلاث كؤوس من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- راس من الثوم مقشّر
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة

التحضير

تُغسل الخضر وتقطّع بحسب احجامها. تُسلق الفاصولياء مدة دقيقتين.

يغسل القرنبيط ويقطّع الى قطع صغيرة، ويسلق أيضاً مدة دقيقتين ثم يُصفى ويترك ليبرد. يمكن تجهيز الخضر ونثر الملح عليها وتركها الى اليوم التالي.

تُقطّع حبتان من الفليفلة الى قطع متوسطة الحجم. تُزال رؤوس حبات الفليفلة المتبقية ويُحتفظ بها جانباً. يُنزع البزر من حبات الفليفلة وتنقع بالماء مع ملعقة كبيرة من الملح حوالى عشر دقائق او حتى تذبل قليلاً، توضع في مصفاة.

تُحشى كل حبة من الفليفلة بالخضر المحضّرة وتغطى برأسها المحتفظ به جانباً، ثم ترتب في وعاء وبينها قطع الفليفلة وفصوص الثوم المقطّعة. يُغلى الماء مع الملح والسكر ويترك ليبرد قليلاً، فيمزج مع الخل ويصفّى الكل بمصفاة او فوق قطعة من الشاش.

يُصب مزيج الخل والماء فوق الفليفلة، وتنثر الفليفلة والكزبرة. يغطّى الوعاء باحكام ويحفظ في مكان جاف مدة عشرة أيام، ثم يحفظ في الثلاجة.



مخلل الخضر بالخردل

مخلل يحوي الجزر والملفوف والقرنبيط والطماطم واللوبياء والخردل. من الاصناف القبرصية التقليدية. يقدّم مع اطباق اللحوم على اختلافها.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاس من الجزر المقشر والمقطّع عرضياً
- ثلاث اوراق من الملفوف مقطّعة
- نصف حبة من القرنبيط مقطع
- خمس حبات من الطماطم الخضراء مقسمة
- سبع حبات من البصل صغيرة مقشرة
- ملعقة صغيرة من الكاري
- كاس من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) المقسمة الى قطع صغيرة
- ملعقة صغيرة من السكّر
- حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان
- نصف كاس من الدقيق
- ست ملاعق كبيرة من الخردل
- خمس كؤوس من الخل الابيض
- نصف كاس من الملح

التحضير

تسلق الخضر ما عدا الفليفلة بالماء وملعقتين كبيرتين من الملح حتى تطرى، ثم تصفّى وتترك حتى تجفّ تماماً.

يُخلط السكر مع الدقيق والخردل وكأس من الخل بملعقة حتى يمتزج جيداً. تضاف اليه بقية الخل ونصف كأس من الملح وملعقة صغيرة من الكاري ويوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي المزيج ويشتد.

تضاف الخضر المسلوقة والفليفلة الخضراء المقطعة وتُترك مدة سبع دقائق حتى تغلي على نار خفيفة.

تعبأ ساخنة ويترك الوعاء مفتوحاً حتى يبرد المزيج. يُغطى باحكام ويحفظ لحين الاستعمال.

الثوم نبات بصلي طعمه حرّيف ويحوي زيتاً يتبخّر فينتشر رائحة مميّزة. يكاد لا يخلو منه طبق في المطابخ العربية او الغربية، وخصوصاً اطباق السلطات والمقبلات. يتمتّع الثوم بخصائص علاجية شافية قلّما نجدها في غيره من الاغذية، فهو طارد فعّال للجراثيم اذا اخذ بكميات كبيرة، ومنشّط للجهاز التنفسي في حالات الربو والسعال.

مخلل الجانرك

صنف ارميني مميّز. يقدّم مع الاطباق المقبّلة.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من الجانرك (خوخ اخضر)
- كاس من الخل
- كاسان من الماء
- راس من الثوم
- نصف كاس من الملح (يذوب في الماء حتى تطفو البيضة على وجه المزيج)

التحضير

يُغسل الجانرك وتوخز كل حبة من حباته براس سكين حادة، ثم يوضع في وعاء زجاجي نظيف وتوزع بينه فصوص الثوم المقشرة. يوضع الخل في وعاء على نار قوية ثم يُضاف الماء والملح، ويترك الكل حتى يغلي. تُبرَّد محتويات الوعاء قليلاً ثم تصب في الوعاء فوق حبات الجانرك. يُغطى الوعاء ويُترك مدة يومين فينضج الجانرك ويصير جاهزاً للاكل.



مخلل الكرنب

صنف طيب المذاق. يؤكل مع الحمّص المتبّل بصلصة الطحينة.

مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة النقع: ثلاث ساعات.

المقادير

- كيلوغرام من الكرنب
- حبة من الشمندر مقطّعة
- حبتان من الفليفلة الحرّيفة
- ست كؤوس من الماء
- ملعقة صغيرة من السكر
- اربع ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- نصف كاس من الخل

التحضير

يقشّر الكرنب. يُغسل ويقطّع الى شرائح متوسطة الحجم. ترتّب الشرائح في الوعاء وتصبّ فوقها كأس من الماء المذوّب فيه ملعقتان كبيرتان من الملح. يُترك مدة ثلاث ساعات ثم يُصفّى. يُغلى الماء مع ما تبقى من الملح والسكر. يترك المزيج حتى يبرد ثم يصفّى. يمكن اضافة الخل الى المخلّل بعد خمسة ايام من حفظه.

يُرتب الكرنب المصفى في الوعاء على طبقات. توزع بينها قطع الشمندر والفليفلة الحرّيفة.

يصب مزيج الماء والملح فوق الكرنب. يُغطى الوعاء باحكام ويُحفظ في مكان جاف.

مخلل الخيار مع الحصرم

صنف شهي الشكل وطيب المذاق. يقدّم الى جانب الشيش كباب والبطاطا المقلية.

مدة التحضير: ساعة.

المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من الخيار
- قليل من أوراق العنب
- كأس من حبات الحصرم (العنب غير الناضج)
- خمس ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- حبتان من الفليفلة الحرّيفة
- ثماني كؤوس من الماء

التحضير

ينقى الخيار الدقيق والصغير الحجم، يُغسل وتُغسل أوراق العنب والحصرم. يُرتب الخيار والحصرم في الوعاء. يُذوّب الملح في الماء ثم يصفى.

يُصب محلول الماء والملح فوق الخيار والحصرم حتى ما قبل الفوهة بقليل. يمكن اضافة الفليفلة الحرّيفة.

يُغطى بأوراق العنب التي تحميه من العفن وتعطيه طعم الحموضة.

يُغطى الوعاء الزجاجي بإحكام ويُحفظ في مكان جاف (غير رطب) مدة ثمانية ايام، ويُقدم الى جانب الطعام.

مخلل الخضر

مخلل غني بالخضر المنوعة. شهي ومغذٍ. يؤكل الى جانب اطباق اللحوم على اختلافها.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: اربع وعشرون ساعة.

المقادير

- نصف حبة من القرنبيط
- أربع حبات من اللفت
- أربع حبات من الجزر مقشرة ومقطعة عرضياً
- نصف كيلوغرام من الملفوف المقطّع
- نصف كاس من ثوم العجم
- خمس حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- ملعقة كبيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- عشر كؤوس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الجافة المطحونة
- ملعقة كبيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من حبات الفلفل الأبيض
- سبعة فصوص من الثوم مقشرة
- ثلاثة ارباع كاس من الملح
- ملعقة صغيرة من السكر
- سبع كؤوس من الخل الأبيض

التحضير

يُنقع ثوم العجم بعد غسله مدة أربع وعشرين ساعة، يغيّر الماء ويُسلق الثوم مع قليل من الملح، يُرفع ويصفى.

يُقشر اللفت ويقطع الى قطع متوسطة الحجم وكذلك القرنبيط. تُشق كل حبة من الفليفلة شقّاً جانبياً صغيراً. يُغلى الماء ويُضاف اليه قليل من الملح والسكر والكركم ويضاف اللفت اولاً ثم الجزر والثوم والقرنبيط واخيراً الملفوف ويُترك الكل مدة دقائق حتى تطرى الخضر، ترفع من الماء وتوضع في المصفاة حتى تبرد.

يُغلى الخل مع الملح والكزبرة والكمون وحبات الفلفل. تُرتب الخضر في وعاء زجاجي جاف وتوزّع بينها حبات الفليفلة وفصوص الثوم ويُصب فوقها الخل. يُغطى الوعاء باحكام ويُحفظ في مكان جاف ومظلم مدة اسبوع.

يعرف الكركم بـ«الزعفران الهندي». هو من النباتات العشبية التي تنتمي الى فصيلة الزنجبيليات. جذوره ذات رائحة عطرية طيّبة تشبه رائحة الزنجبيل وطعمه مميّز حرّيف. يستعمل الكركم في تحضير بعض الأطباق والحلويات فيضفي عليها طعماً ولوناً مشهيين.

مخلل الملفوف

من المخللات السورية المميّزة والشهيرة. يؤكل كنوع من السلطة.

مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- حبة من الملفوف تزن كيلوغراماً
- ثلاث كؤوس من الماء
- كاس من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- راس من الثوم مقشر
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء
- حبتان من الفليفلة الحريفة (يمكن الاستغناء عنهما)
- حبتان من الحمّص
- ملعقة صغيرة من القمح

التحضير

تقطع حبة الملفوف على شكل دوائر وتغسل. تضاف الدوائر إلى الماء المغلي فوق نار متوسطة وتترك مدة دقيقتين حتى تطرى ثم توضع في مصفاة حتى يرشح الماء منها. يُغلى الماء مع الملح والسكّر ويترك حتى يبرد. يوضع الحمص والقمح في أسفل الوعاء.

يُرتب الملفوف على شكل طبقات يوزع بينها الثوم والفليفلة الحريفة. يُنثر الكمون والفليفلة والكزبرة. يخلط الخل مع الماء والملح ويصب فوق الملفوف. يغطى الوعاء ويصير المخلل جاهزاً بعد ستة أيام.



مخلل الفطر

من الأصناف المميّزة، تكسبه التوابل نكهة لذيذة. يؤكل الى جانب الدجاج المشوي.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من الفطر الطازج
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ورقتان من الغار
- خمس حبات من كبش القرنفل
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف المطحون
- عودان من القرفة
- بضع حبات من الفلفل
- ثلاث كؤوس من الماء
- اربع كؤوس من الخل الأبيض
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يزال القسم الترابي من حبات الفطر وتنظّف بقطعة قماش مبلّلة.

يمزج قليل من الماء مع عصير ليمونة وملعقة دقيق. يضاف الفطر ويترك مدة خمس دقائق.

تُغلى ثلاث كؤوس من الماء مع ما تبقى من عصير الليمون والملح. يضاف الفطر ويترك يغلي مدة ثلاث دقائق. يرفع ويصفّى ثم يجفّف.

تُضاف القرفة الى الخل مع القرنفل وورق الغار وقليل من الملح. ويوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي ثم يرفع. يُرتب الفطر في الوعاء ويصبّ عليه الخل حتى يغمره بعد أن يبرد قليلاً. تُضاف حبات الفلفل والصعتر المطحون ويصب قليل من زيت الزيتون. يُغطى الوعاء باحكام ويُحفظ في مكان مظلم وجاف.

مخلل الزيتون الاخضر

صنف شهي الشكل ولذيذ المذاق. يقدّم مع اصناف الطعام كافة.

مدة النقع: يومان، مدة التحضير: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام من الزيتون الاخضر محلّى
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكزبرة الجافة المحمصة والمطحونة
- ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن
- نصف كاس من زيت الزيتون
- ثلاث حبات من الليمون الحامض
- عشر حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- راس من الثوم مقشر
- ثلاث كؤوس من الماء
- عصير كيلوغرامين من الليمون الحامض

التحضير

تُنقى حبات الزيتون السليمة، تُغسل وتُشق كل حبة شقين او ثلاثة شقوق بالطول.

تُغسل حبات الفليفلة الخضراء وتشق كل حبة من طرفها، ويُغسل الليمون ويقطع الى قطع صغيرة مع الاحتفاظ بقشرته.

يوضع نصف كمية الزيتون في وعاء زجاجي وتضاف اليه الفليفلة والليمون المقطّع وفصوص الثوم وتغطى بالكمية المتبقية من حبات الزيتون.

يُذوَّب الملح مع الماء وتضاف الكزبرة المحمصة والمطحونة. يصبّ الكل فوق حبات الزيتون الى أن يصل المزيج ما قبل فوهة الوعاء بأصبعين، فيضاف زيت الزيتون.

يُغطى الوعاء باحكام ويُترك مدة شهر قبل ان يؤكل. يمكن تحلية حبات الزيتون قبل كبسها بنقعها بالماء مدة يومين مع تغيير الماء ثلاث مرات في اليوم.

مخلل اللوبياء

من الأصناف التي يشتهر بها المطبخ السوري. يؤكل مع الاطباق المتبّلة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ثلاث كؤوس من الماء
- كاس من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- بضع حبات من الحمص والقمح
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة المحمصة والمطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- راس من الثوم مقشر

التحضير

تُنقى اللوبياء من الحجم المتوسط، تزال خيوطها الجانبية وتقسم الى قسمين أو تترك كاملة إذا كانت صغيرة.

تُسلق مدة دقيقة في الماء المملح. توضع تحت الماء الجاري، ثم تصفى جيداً من الماء وتترك حتى تجفّ. يُغلى الملح والسكر مع الماء، وعندما يبرد يُمزج مع الخل ويُصفى. توضع بعض حبات الحمص والقمح في أسفل الوعاء وتُرتب فوقها اللوبياء الجافة مع فصوص الثوم المقطعة. توضع على السطح الكزبرة والكمون والفليفلة الناعمة، ويُصب مزيج الخل. يغطى الوعاء باحكام ويُحفظ في مكان جاف مدة عشرة أيام. وإن لم يكن ناضجاً يغطّى ويترك بضعة أيام أخرى.

بهذه الطريقة أيضاً يمكن تحضير مخلل البازلاء بعد سلق الحبات مدة دقيقة في الماء المغلي وتصفيتها وتركها لتجفّ تماماً.

مخلل الباmياء

مخلل الباmياء بالتوابل، من الاصناف اللبنانية المميّزة. يقدّم على الموائد الرسمية.

مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من الباmياء الصغيرة الحجم
- ثلاث كؤوس من الماء
- كاس من الخل الابيض
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- راس من الثوم مقشّر
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- بضع حبات من الحمص والقمح

التحضير

تُغسل الباmياء وتجفف جيداً وتزال اقماعها. يُذوّب الملح والسكر بالماء ويمكن غلي هذا المزيج على النار ثم تبريده ومزجه مع الخل.

توضع حبات الحمص والقمح في قعر الوعاء، تُرتب فيه الباmياء وتوزع فصوص الثوم المقطعة حتى يمتلئ.

تُنثر الكزبرة والفليفلة الناعمة ويمكن اضافة حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة بحسب الرغبة.

يُصب مزيج الخل والماء بحيث يغمر حبات الباmياء.

يُغطى الوعاء باحكام ويُهَزّ باليدين حتى تمتزج محتوياته ويترك في مكان جاف مدة اسبوعين يصير المخلل بعدها جاهزاً للأكل.

مخلل الخس

صنف سوري شهير. لذيذ الطعم. يؤكل كنوع من السلطة الى جانب البطاطا المقلية والأطباق المشوية.

مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- عشر حبات من الخس الصغير
- ثماني كؤوس من الماء
- كاسان من الخل الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحريفة
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- راسان من الثوم مقشران
- بضع حبات من الحمص والقمح
- ملعقة صغيرة من الكمون

التحضير

يُغسل الخس جيداً، تفتح اوراقه تحت الماء الجاري حتى يزول منها التراب والأوساخ.

يشقّ اسفل كل خسة (القرمة) في مكانين ليتسرّب الماء والخل والملح الى داخلها. تذوّب في وعاء كبير، ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن وملعقة صغيرة من السكر في ثماني كؤوس من الماء. ينقع الخس في هذا المزيج مدة ساعة ثم يُعصر باليدين.

يوضع في قعر الوعاء الزجاجي بضع حبات من الحمص والقمح منعاً لتشكل المادة البيضاء على سطح المخلل.

يوضع الخس في الوعاء الزجاجي بعد عصره جيداً وتضاف حبات الفليفلة الحرّيفة.

يوزع الثوم المقطّع ويتابع وضع الخس حتى يمتلىء الوعاء بالخس المرصوص.

يُصب الخل ويُنثر الكمون والكزبرة والفليفلة. يُغطى الوعاء ويهزّ ويحفظ في مكان جاف.

مخلل الفجل

من الاصناف التي يشتهر بها المطبخ الايطالي. يؤكل مع طبق من الفلافل.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة، مدة النقع: ثلاث ساعات.

المقادير

- كيلوغرام من الفجل
- ثلاث اوراق من الغار
- خمس حبات من القرنفل
- ست كؤوس من الخل الأبيض
- ثلثا كاس من الملح الخشن
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح للنقع

التحضير

تُنظف حبات الفجل وتُغسل جيداً. توضع في وعاء عميق وينثر عليها الملح وتترك مدة ثلاث ساعات.

يُمزج في وعاء أربع كؤوس من الخل مع كأس من الماء ونصف كأس من الملح الخشن، ويوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي. تضاف حبات الفجل وتترك مدة خمس دقائق. ثم ترفع، تُصفى وتجفف.

يوضع في وعاء آخر كاسان من الخل مع ملعقتين كبيرتين من الملح والقرنفل وورق الغار على نار متوسطة حتى يغلي المزيج فيضاف الى حبات الفجل الجافة والمرتبة في وعاء الحفظ بحيث يغمرها. يُصب زيت الزيتون على السطح. يُغطى الوعاء ويترك مدة أسبوع ثم يقدّم المخلل.


مخلل الخس

مخلل الشمندر

من الأصناف السورية المميّزة. يُقدّم على الموائد كنوع من انواع السلطة المقبّلة.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من الشمندر
- ثلاث كؤوس ونصف من الماء
- نصف كاس من الخل
- ملعقة صغيرة من السكر
- راس من الثوم مقشر
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- بضع حبات من الحمص والقمح
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة لمن يرغب

التحضير

يُغسل الشمندر وينظف من الأتربة ثم يقطّع عرضياً الى شرائح متوسطة الحجم.

يُغلى الماء مع الملح والسكر ويترك المزيج حتى يبرد. يوضع بعض حبات الحمّص والقمح في اسفل الوعاء لحفظ المخلّل مدة اطول.

تُرتب قطع الشمندر داخل الوعاء على شكل طبقات وتوزع بينها الفليفلة وفصوص الثوم.

يُصفّى مزيج الماء والملح ويُصب فوق الشمندر بحيث يغمره كلياً. يُغطى الوعاء باحكام ويترك مدة خمسة ايام، يُفتح بعدها لاضافة الخل الى محتوياته. يغطّى ويترك مدة خمسة ايام اخرى ليصير المخلل صالحاً للأكل.

مخلل التفاح

مخلل التفاح مع الكشمش، صنف فرنسي مميّز. تكثر فيه التوابل المطيّبة. يقدم مع اللحوم الباردة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من التفاح الحامض مقشر
- كيلوغرام من البصل مقشر ومفروم
- ربع كيلوغرام من الكشمش
- خمس كؤوس من الخل الأبيض
- ربع كيلوغرام من السكر الاسمر او الابيض
- ملعقة كبيرة من القرفة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل
- ملعقتان كبيرتان من نشاء الذرة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحرّيفة

التحضير

يُذوّب السكر في الخل على نار خفيفة. يُضاف التفاح والبصل. يُغطى الوعاء ويترك مدة عشر دقائق. يُضاف الكشمش والملح ومسحوق الفليفلة بحسب الرغبة ثم القرفة والقرنفل.

يؤخذ كأس من مزيج سائل الخل ويمزج مع نشاء الذرة. يُصب فوق محتويات الوعاء. يُقلّب ويترك مدة عشرين دقيقة أو حتى يثخن. يُرفع عن النار ويعبأ في وعاء زجاجي دافىء ويغطى حالاً.

يصير المخلل جاهزاً للأكل بعد خمسة أيام.

يستعمل السكّر في الكبيس لأنه يساهم في تسريع عملية اختماره. والسكّر نوعان، أسمر وأبيض. يستخرج إما من الشمندر السكّري أو من قصب السكّر. يستعمل معظم الناس السكّر الأبيض ولكن السكّر الأسمر اكثر نفعاً.



مخلل القرنبيط

من المخللات السورية الشهيرة. يُقدّم مع شرائح اللحم والنقانق والبطاطا المسلوقة.

مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- حبة من زهر القرنبيط تزن كيلوغراماً
- ثلاث كؤوس من الماء
- كأس من الخل الابيض
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- حبة من الفليفلة الحرّيفة
- راس من الثوم مقشّر

التحضير

تُقطع حبة القرنبيط الى زهرات، تُغسل وتُسلق مدة دقيقتين في الماء المغلي ثم تُصفّى.

يوضع الماء مع السكر والملح على نار متوسطة حتى يغلي. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد ثم يمزج مع الخل.

ترتب زهرات القرنبيط في وعاء. يوزع بينها الثوم وتوضع حبة الفليفلة الحريفة على السطح.

يُصب مزيج الماء والخل. يُغطى الوعاء ويُحفظ في مكان مظلم. يصير المخلل جاهزاً للأكل بعد اسبوع.

مخلل الجزر

مخلل الجزر بالتوابل. يؤكل مع الأطباق المتبّلة على أنواعها.

مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من الجزر
- رأس من الثوم مقشر
- حبتان من الفليفلة الحريفة (يمكن الاستغناء عنهما)
- ثلاث كؤوس من الماء
- كأس من الخل الابيض
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء

التحضير

يُقشّر الجزر. يُغسل ويقطع الى دوائر بسماكة سنتيمتر واحد. يُسلق مدة دقيقتين في الماء المغلي ثم يُغسل بالماء ويُصفّى. يُغلى مزيج الماء والملح والسكر ويمزج بالخل بعد ان يبرد.

يُرتّب الجزر في الوعاء على شكل طبقات يوزّع بينها الثوم المقشر والمقطع والفليفلة الحرّيفة.

تضاف الكزبرة والكمون والفليفلة ومزيج الماء والخل. يغطى الوعاء ويحفظ في مكان جاف.



مخلل الجوز الاخضر

صنف قبرصي مميّز. شهي الشكل وطيّب المذاق. يؤكل مع الباذنجان المتبّل بصلصة الطحينة.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة النقع: عشر ايام.

المقادير

- كيلوغرام من الجوز الأخضر
- ملعقة كبيرة من الملح الخشن
- اربع كؤوس من الخل الأبيض
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- ملعقة صغيرة من البهارات المختلطة
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة
- عشر كؤوس من الماء مع ثلاثة ارباع كاس من الملح الخشن لنقع الجوز

التحضير

يُغسل الجوز الأخضر جيداً ويوضع في وعاء عميق. يُذوّب الملح في الماء فوق الجوز. يغطى الوعاء بقطعة من القماش ويُترك منقوعاً مدة ثلاثة ايام.

يُصفّى ويُصبّ فوقه مزيج جديد من محلول الماء والملح ويترك مدة اسبوع. يُصفى من الماء والملح ويوضع في طبق مسطح مُعرَّض لأشعة الشمس مدة يوم واحد حتى يصير لونه اسود.

يُرتب الجوز في وعاء زجاجي وتوضع على سطحه الكزبرة والفليفلة والبهارات ويُصب الخل المذوّب فيه مقدار ملعقة من الملح الخشن. يُغطى الوعاء باحكام ويترك في مكان جاف مدة شهر قبل ان يُستعمل.

مخلل البراصيا

صنف يشتهر به المطبخ الايطالي. يقدّم الى جانب المقبلات.

مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من البراصيا (الكرّاث)
- اربع كؤوس من الخل الابيض
- قليل من الملح
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- ملعقة كبيرة من حبات الفلفل الابيض

التحضير

يقطع القسم الأخضر من البراصيا وتزال الجذور العالقة في رأسها.

تُسلق البراصيا مدة ثلاث دقائق في الماء المملح ثم تصفى وتعصر بالضغط عليها بالأصابع.

تُرتب البراصيا في وعاء بشكل طولي ومتراص. يُغلى الخل مع حبات الفلفل والقرنفل دقائق عدة. يصفى ويصبّ ساخناً فوق البراصيا بحيث يغمرها.

يُترك الوعاء مفتوحاً يوماً كاملاً وتضاف اليه كمية من الخل لتعويض الكمية التي امتصّتها البراصيا.

يُغطى الوعاء بإحكام ويُحفظ في مكان جاف مدة اسبوع فيصير المخلل صالحاً للأكل.

البراصيا من الخضر ذات القيمة الغذائية العالية، لها مثل صفات البصل والثوم. تنمو ببطء. تعتبر من الخضر الصعبة الهضم. يكثر استعمالها في الحساء، ويطيب تناولها مع اللبن الزبادي. يندر وجودها في الصيف بينما يكثر في الشتاء.

مخلل الطماطم المشكلة

مخلل مشة يحوي الطماطم والقرنبيط والكرنب والخيار والكرفس. يقدّم مع اطباق اللحوم المشوية كافة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة النقع: سبع ساعات.

المقادير

- كيلوغرام من الطماطم الخضراء
- حبة من القرنبيط صغيرة الحجم
- ثلاث بصلات متوسطة الحجم
- حبة صغيرة من الكرنب
- ثلاث حبات من الخيار
- خمسة فصوص من الثوم مقشرة
- حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان
- ثلاثة ضلوع من الكرفس مقطعة
- ست كؤوس من الخل الأبيض
- ثلاثة ارباع كاس من الملح الخشن
- ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر

التحضير

تُغسل الطماطم وتُقطع كل حبة الى أربع قطع. تقسم حبة القرنبيط إلى أقسام صغيرة. تقطّع الفليفلة الخضراء وضلوع الكرفس الى قطع صغيرة والكرنب والخيار الى شرائح عرضية والبصل الى حلقات.

تُرتّب الخضر في وعاء زجاجي عميق ويُنثر بين كل طبقة واخرى قليل من الملح. تترك مدة سبع ساعات ثم تُصفّى من الماء.

يُذوّب الخردل في كاسين من الخل ويضاف اليه السكر وبقية الخل والكركم. يوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي مدة خمس دقائق، ثم تضاف الخضر وتترك مدة دقائق من دون ان تغلي.

تُعبأ الخضر في وعاء زجاجي بعد ان تبرد قليلاً، مع فصوص الثوم، ويُصب عليها الخل. يقفل الوعاء باحكام ويحفظ مدة اسبوعين. فإذا لم ينضج يُغطى الوعاء عدة ايام اضافية.

مخلل الطماطم

من المخللات التي يتميّز بها المطبخ الخليجي.

مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من الطماطم الخضراء
- كاس من الخل
- ملعقة كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة المحمّصة والمطحونة
- ثلاث كؤوس من الماء
- رأس من الثوم
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- ملعقة صغيرة من حبات الفلفل
- ملعقة كبيرة من حبات الكزبرة المحمصة
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحريفة لمن يرغب

التحضير

تُغسل الطماطم وتجفّف جيداً. تنزع اعناق حبات الطماطم وتُشق كل حبة عند الرأس بسكين حادة بخطين يتقاطعان عند الوسط ويقشر الجلد اليابس قليلاً من جهة العنق.

يُغلى الخل مع الماء والفلفل مدة خمس دقائق، يُرفع ويترك ليبرد. يدق نصف كمية الثوم المقشر مع ملعقة كبيرة من الملح والكزبرة المطحونة وتضاف اليها الفليفلة الحمراء. تُحشى كل حبة من الطماطم بملعقة صغيرة من الحشو المعَدّ. تُرتّب الطماطم المحشوة في وعاء. تضاف حبّتا الفليفلة الخضراء وبقية فصوص الثوم بعد تقطيعها.

تُضاف حبات الكزبرة ويُصبّ الخل حتى يغمر الطماطم. يُغطى الوعاء باحكام ويترك في مكان دافىء مدة ثلاثة أيام. يؤكل بعد هذه المدة مع التنبه الى استعمال الملعقة لاخراج الطماطم. يُحفظ الوعاء بعد فتحه في الثلاجة حتى لا يفسد محتواه.

مخلل الثوم

من الاصناف العراقية المميّزة. تكثر فيه التوابل. يؤكل مع الاطباق المتبلة بصلصة الطحينة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة، مدة النقع: ثلاثة ايام.

المقادير

- كيلوغرام من ثوم العجم (جاف)
- كاسان من الماء
- كاسان من الخل الابيض
- ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الكاري

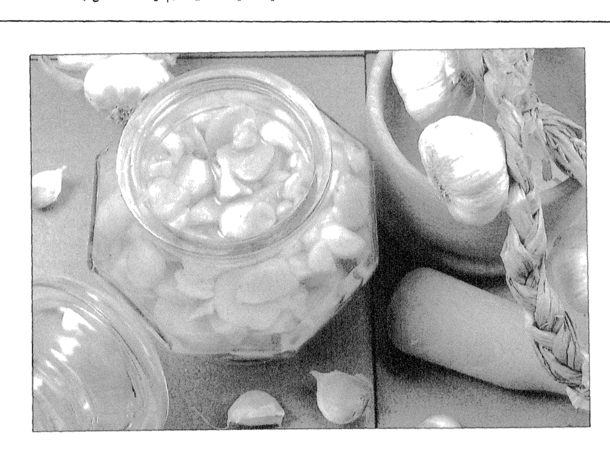
التحضير

يجفف الثوم بعد تقشيره وتقسيمه الى شرائح عرضيّة. يُغلى الماء مع الملح والسكر. يُترك المزيج حتى يبرد ويضاف اليه الخل.

يُنقع الثوم بعد غسله مدة يومين او ثلاثة ايام مع تغيير مائه. يسلق بالماء والملح (ربع كأس من الملح لكل اربع كؤوس من الماء) ثم يصفّى جيداً. يخلط مع الكزبرة والكمون والكاري ويترك جانباً مدة يوم.

يُرتب في الوعاء ويصبّ فوقه مزيج الماء والخل بعد تصفيته. يُغطى الوعاء باحكام، يحفظ في مكان جاف مدة اسبوع او اسبوعين، ثم يصير جاهزاً للأكل.

يمكن كبس الثوم بالخل بعد غليه بدون اضافة الماء.
يمكن ايضاً سلق الثوم في الخل المملح بدلاً من الماء.



مخلل اللفت

من المخللات السورية الطيّبة المذاق. يؤكل مع طبق من الفلافل.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

o كيلوغرام من اللفت	o بضع حبات من القمح والحمص
o حبة من الشمندر	o ملعقة كبيرة من الملح
o نصف كاس من الملح	o ثلاث كؤوس من الخل
o ست كؤوس من الماء	

التحضير

يغسل اللفت وتُقطع جذوره قليلاً من جهة الورق. تُقسم كل حبة من اللفت عرضياً بسكين الى قسمين من دون ان ينفصلا عن بعضهما. يُرتّب اللفت المقسم في مصفاة، يُنثر عليه الملح ويترك مدة أربع ساعات أو حتى يذبل قليلاً.

توضع حبات الحمّص والقمح في اسفل الوعاء وترتّب حبات اللفت فوقها وتوزّع بينها قطع الشمندر الذي يعطيها اللون الاحمر. يُذوّب الملح بالماء، يُصفّى ويصبّ فوق اللفت.

يُغطى الوعاء باحكام ويحفظ في مكان دافىء مدة اسبوع.

يمكن اضافة الخل الى اللفت بمقدار اربع كؤوس من الماء الى كأسين من الخل وذلك بعد كبسه بأربعة أيام. يترك أربعة أيام اخرى ثم يقدّم، ويمكن ايضاً اضافة حبتين من الفليفلة الحريفة.

مخلل الليمون الحر

مخلل سعودي مميّز. طيّب المذاق ومشهٍّ. يقدّم عادة على الموائد الرسمية.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

o أربع كيلوغرامات من الليمون (البنزهير)	o خمس ملاعق كبيرة من الحبة السوداء (البركة)
o سبع حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة	o نصف كاس من بزر الشمّر
o كاسان من الكركم	o ربع كاس من زيت الذرة
o كاس من الملح الخشن	

التحضير

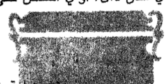
يُغسل الليمون ويُسلق كيلوغرامان منه ربع سلق، يُرفع عن النار ويُغسل تحت الماء الجاري.

تُقطّع كل حبة من حبات الليمون الى أربع قطع من دون أن تنفصل عن بعضها.

يُعصر باقي الليمون غير المسلوق. تُخلط الحبة السوداء مع الشمّر والكركم ونصف كمية الملح.

تُحشى كل حبة من الليمون المسلوق بالحشو المُعَدّ وترتب في مرطبان مع رصّها، وتوزع الفليفلة الحريفة بينها في اثناء رصّها.

تذوب بقية الملح بعصير الليمون ويصب المزيج فوق الليمون المحشو مع زيادة كمية عصير الليمون. اذا لم يمتلىء الوعاء الى ما قبل فوهته بأصبعين، يضاف زيت الذرة. يُغطى ويوضع في مكان دافىء أو في الشمس حتى ينضج.



عرفت زراعة اللفت منذ القديم في اقطار وسط اوروبا وحوض البحر المتوسط. أصنافه عديدة وتختلف من حيث الشكل واللون وطول مرحلة النمو. نادراً ما يؤكل اللفت نضراً، بل يقدّم مخللاً الى جانب المقبلات واللحوم.



مخلل اللفت



مكدوس الباذنجان

باذنجان محشو بخليط الجوز والفليفلة والثوم والملح. يمكن حفظه مدة طويلة قبل التقديم.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان الصغير الحجم
- ثلاث حبات من الفليفلة الحمراء الحريفة مفرومة، او ثلاث ملاعق كبيرة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة المطحونة
- راسان من الثوم مقشران
- كأسان من الجوز المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح
- زيت زيتون بحسب الحاجة

التحضير

يُسلق الباذنجان مع ملعقة من الملح مدة عشر دقائق ويصفى. تشق كل حبة وينثر في داخلها الملح وتترك لتجفّ فوق قطعة قماش نظيفة. يخلط الجوز والفليفلة والثوم المدقوق وملعقة من الملح.

تُحشى حبات الباذنجان بالخليط المحضّر وترتّب في وعاء يقلب على فوهته حتى اليوم التالي.

يُصب زيت الزيتون على الباذنجان ليغمره تماماً، يغطى الوعاء ويُحفظ مدة اسبوعين.

مخلل الخرما

مخلل الخرما مع البلح المجفّف. تكثر فيه التوابل فتكسبه مذاقاً لذيذاً ومشهياً.

مدة التحضير: خمسون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من الخرما (مشمش ياباني)
- حبتان من الليمون الحامض الجاف
- سبعة فصوص من الثوم
- عشر حبات من البلح المجفّف (خالية من النوى)
- عودان من القرفة
- خمس حبات من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من بزر الشمّر
- ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المحمّصة
- ثلاث ملاعق صغيرة من بزر الخردل الابيض
- ملعقتان صغيرتان من حبات الفلفل الاسود
- ملعقة صغيرة من حبّ الهال
- ثلاث كؤوس من الخل الابيض
- ربع كاس من السكر
- ملعقتان صغيرتان من الملح

التحضير

تُغسل الخرما وتُجفّف جيداً ثم تقطّع طولياً وينزع بزرها.

يُقطّع الليمون الجاف الى قطع صغيرة. تخلط البهارات كلها ما عدا الهال والقرفة وتطحن بمطحنة البهارات اوتُدق. تُقسم كل حبة من البلح الى قسمين. تُرتب قطع الخرما مع الليمون الجاف والثوم والبلح في وعاء معقّم مع اضافة البهار المطحون بين طبقة واخرى.

يمزج السكر والملح مع الخل ويوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي ويحرك حتى يذوب السكر.

يُصب وهو ساخن في الوعاء وتوضع القرفة والهال فوقه. يُغطى الوعاء باحكام. يصير المخلل جاهزاً بعد اسبوع من تحضيره. يحفظ الوعاء في مكان بارد بعد فتحه.

مخلل الكرفس

من اشهر المخللات الايطالية. يقدّم مع طبق من اللحم.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من ضلوع الكرفس البيضاء
- خمسة فصوص من الثوم
- عصير ليمونة حامضة
- خمس اوراق من الغار
- خمس حبات من كبش القرنفل
- عرقان من الريحان (البازليكو)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة كبيرة من حبات الفلفل
- خل ابيض بحسب الحاجة
- ثلاث كؤوس من الماء

التحضير

يُنظف الكرفس بإزالة الأوراق والقسم القاسي منه. يُقطّع طولياً الى قطع متوسطة تُغسل مرات عدة تحت الماء ثم تجفّف.

يُغلى الماء ويُضاف اليه الملح وبعض حبات الفلفل وفصوص الثوم المدقوقة وحبات كبش القرنفل وورق الغار وعرقا الريحان وعصير الليمون. يترك الكل حتى يغلي.

يضاف الكرفس ويترك خمس دقائق. يرفع بعدها من الماء ويجفّف. يُرتب الكرفس طولياً في وعاء طويل وضيّق حتى ما قبل الفوهة بأربعة أصابع. يُصب الخل من دون تصفيته.

يُغطى الوعاء باحكام ويُحفظ في مكان رطب ومظلم مدة اسبوع ثم يُقدّم. يُحفظ في الثلاجة بعد فتحه أو في مكان بارد حتى لا يفسد المخلل.

فليفلة بالزيت

مخلل الفليفلة بالزيت. صنف يشتهر به المطبخ الإيطالي. يؤكل مع أطباق اللحوم الباردة.

مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الفليفلة الخضراء او الحمراء
- ثلاث كؤوس من الخل الابيض
- سبعة فصوص من الثوم مقطّعة
- زيت زيتون
- خمس اوراق من الغار
- سبع اوراق من الريحان (البازليكو)
- ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن

التحضير

تُغسل حبات الفليفلة وتُقطع الى قسمين ثم ينزع منها البزر والالياف البيضاء. يوضع وعاء كبير يحوي الخل على نار متوسطة ويُضاف اليه الثوم والملح وأوراق الريحان والغار ويترك حتى يغلي. تضاف اليه الفليفلة المقطعة وتُترك مدة عشر دقائق، تُرفع، تُصفى وتُترك مدة ساعة ونصف.

تُرتّب الفليفلة طولياً في وعاء ويضاف اليها الثوم وورق الغار لتصل الى ما تحت الفوهة بأصبع.

يُصب الزيت ويُحفظ المخلل في مكان مظلم ورطب. يقدّم بعد عشرين يوماً.

يعرف الريحان بـ«الريحان الحلو» و«الريحان الفاخر» و«ريحان سليمان» و«الحبق المكوكي»، وهو نبات عطريّ، تُستعمل أوراقه في تتبيل بعض أصناف السلطة وفي صنع بعض المخللات المقبّلة.



ارضي شوكي بالزيت

مخلل الأرضي شوكي بالزيت. شهي الشكل ولذيذ الطعم. يتميّز به المطبخ الايطالي.

مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من حبات الأرضي شوكي الصغيرة الحجم
- عصير ليمونة حامضة كبيرة او ليمونتين صغيرتين
- أربع كؤوس من الماء
- أربع كؤوس من الخل الأبيض
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح
- بضع حبات من الفلفل
- بضع أوراق من الغار
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- عرق من الريحان (البازليكو) وعرق من الصعتر
- ثلاثة فصوص من الثوم
- زيت زيتون بحسب الحاجة

التحضير

تنتقى الحبات الصغيرة والطرية من الأرضي شوكي. تُزال الأوراق الخارجية القاسية من كل حبة ويُقطع القسم العلوي من الأوراق كما يقطع الغصن. توضع حبات الأرضي شوكي في الماء المضاف اليه عصير الليمون حتى لا يَسْوَدّ لونها.

يوضع الماء والخل في وعاء على نار متوسطة ويضاف اليهما الملح وحبات الفلفل وأوراق الغار والصعتر والقرنفل وبعض اوراق الريحان حتى يغلي. تضاف حبات الارضي الشوكي وتترك مدة سبع دقائق. ترفع وتُصفّى ثم توضع فوق قطعة من القماش نظيفة وجافة في الهواء حتى تجف تماماً.

تُرتب في وعاء زجاجي، توزع بينها فصوص الثوم ويضاف اليها بعض حبات الفلفل الأبيض وأوراق الغار. ويمكن قلب الوعاء فوق طبق إلى اليوم التالي حتى يرشح الماء. يُغمر المخلل بزيت الزيتون، يُغطى الوعاء ويُحفظ في مكان جاف مدة عشرين يوماً، يُضاف الزيت في حال نقصت كميته.

فطر بالزيت

صنف من المخللات الشهيرة. يؤكل الى جانب طبق من الشيش كباب.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الفطر
- اربع كؤوس من الخل الابيض
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح
- عودان من القرفة
- سبع حبات من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من حبات الفلفل
- زيت زيتون بحسب الحاجة

التحضير

يُنقى الفطر الجيد، ويُزال القسم الترابي وينظف من الأوساخ. يُقطع طولياً الى قسمين أو أربعة اقسام بحسب حجم حبة الفطر. يوضع الخل على نار متوسطة مع الملح والقرنفل والقرفة وحبات الفلفل والفطر المقطع ويترك مدة خمس دقائق حتى يغلي، ثم يُرفع ويوضع في مصفاة مغطاة بفوطة نظيفة ويترك ليجف تماماً.

يُعبأ في وعاء حتى يصل الى ما تحت الغطاء بأصبع. تُضاف بعض حبات الفلفل والقرنفل ويغمر الكل بزيت الزيتون. يحفظ في مكان جاف مدة شهر أو أقل يصير بعدها جاهزاً للأكل.

مخلل ديار بكر

مخلل ديار بكر، من المخلّلات الأرمينية المميّزة. تضفي عليه حبات الشمندر لوناً رائعاً. ماؤه مفيد لعلاج الربو والسعال.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كاسان من الدقيق
- ملعقة كبيرة من حب الخردل
- حبتان من الشمندر للتلوين
- كيلوغرام من اللّفت
- ملح بحسب الرغبة
- كاس من الماء
- ملعقة صغيرة من السكر

التحضير

تُحضّر العجينة بخلط الماء والملح والدقيق والسكر. تُعجن جيداً باليد وتترك مدة يوم لتختمر.

يُغسل اللفت ويُقشّر. يوضع في وعاء مع ماء بارد ويسلق نصف سلق ثم يُصفّى ويترك حتى يبرد.

تؤخذ العجينة وتُذوّب في ماء السلق ثم يضاف الخردل والملح.

يُعبّأ اللفت في وعاء زجاجي ويضاف اليه ماء السلق وحبات الشمندر بعد ان تنظف. يُترك يومين حتى ينضج.

مخلل الهليون

من انواع المخللات التي يتميّز بها المطبخ الإيطالي. تضفي عليه اوراق الغار طعماً خاصاً.

مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الهليون
- ثماني كؤوس من الماء
- ثلاث كؤوس من الخل الابيض
- ثلاث اوراق من الغار
- بضع حبات من الفلفل الابيض
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن

التحضير

يُنقى الهليون السليم ذو الحجم المتوسط. يغسل بحذر تحت الماء الجاري ويُجفف.

يُجمع على شكل حزم تضمّ خمس حبات وتُربط كل حزمة بخيط بعد ازالة القسم القاسي بحيث تكون كل الضلوع بالطول ذاته.

توضع ثماني كؤوس من الماء مع الملح على نار متوسطة حتى يغلي. تُضاف حزم الهليون وتُترك مدة عشر دقائق. تُرفع بملعقة متعددة الثقوب وتجفّف بقطعة قماش.

يُغلى الخل مع حبات الفلفل، يُرتب الهليون في وعاء (رؤوسه الى اعلى). وتوزّع بينه أوراق الغار. يُصب الخل الساخن حتى يغمر الهليون. يُغطى الوعاء ويُحفظ في مكان مظلم وجاف. يؤكل بعد اسبوع.



عرف الإنسان الشمندر منذ زمن طويل وذُكرت خصائصه وفوائده في مؤلفات بعض أطباء الاغريق. يستخرج منه السكّر ويعتبر المورد الرئيسي الثاني بعد قصب السكّر لهذه المادة. يصنع منه صنف مشهٍ من المخللات. يستحسن تناوله وحده لأنه صعب الهضم.

زيتون اخضر بالزيت

زيتون اخضر طيب المذاق. يؤكل مع الرشاد والاعشاب المنوّعة. يُقدّم الى جانب المقبلات.

مدة التحضير: ساعتان، مدة النقع: ثلاثة ايام.

المقادير

- كيلوغرامان من الزيتون الاخضر
- ماء مملح
- زيت زيتون بحسب الحاجة
- اربع حبات من الليمون الحامض مقطعة
- بضعة ضلوع من الصعتر الاخضر بحسب الرغبة
- قليل من ملح الليمون
- رشة من السكر
- فليفلة خضراء حريفة بحسب الرغبة

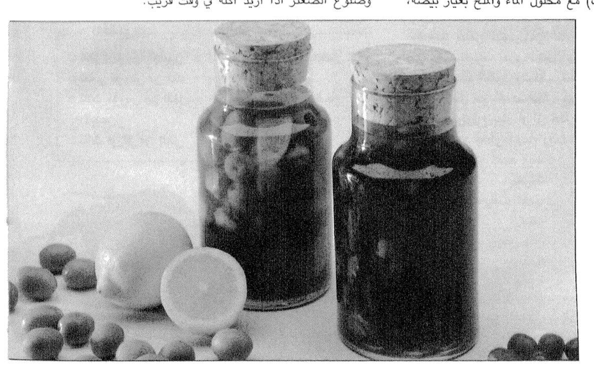
التحضير

تُقطف حبات الزيتون قبل نضجها وبعد أن تكون سُقيت بالمطر عدة مرات، وهي اذا تأخرت على الشجر تصير طرية. يُستحسن ان يكون الزيتون من نوعية واحدة. يُغسل ثم يكسر بآلة في محل متخصّص، أو في المنزل بمطرقة.

يُحَلّى الزيتون ليتخلص من طعمه المر، بتغيير مائه مرتين الى ثلاث مرات في اليوم، على مدى ثلاثة ايام، ويُحفظ الزيتون بأن يُعبأ في صفائح (تنك) مع محلول الماء والملح بعيار بيضة، أي تذوّب كمية من الملح في الماء وتوضع بيضة في المزيج فإذا طفت البيضة على السطح فيعني ان الملح كافٍ وإلّا فان الماء يحتاج إلى مزيد من الملح.

يغمر الزيتون الاخضر بالماء والملح ويوضع على سطحه حجر نظيف، تُضاف الى ماء الزيتون المملّح عروق من شجر الزيتون، بعد غسلها ليحافظ الزيتون على لونه ولوقايته من العفن. يمكن ايضاً وضع ملعقة كبيرة من ملح الليمون مع قليل من السكر لكل أحد عشر كيلوغراماً من الزيتون، وذلك للمحافظة على لونه الطبيعي وتماسكه. قبيل تناول الزيتون يُحلى من الملح بتغيير مائه مرتين في اليوم على مدى يومين او ثلاثة ايام. والزيتون الخالي من النوى يحلّى بسرعة اكبر. يُطيَّب الزيتون كالآتي: يوضع لكل أحد عشر كيلوغراماً من الزيتون مقدار اربعة كيلوغرامات من الليمون المقسم الى مربعات وملعقة كبيرة من الصعتر الاخضر والفليفلة الخضراء او الحمراء الحرّة لمن يرغب. في هذه الحال يُتبّل الزيتون بالملح وملح الليمون (حمض الليمون)، ثم يوضع في وعاء زجاجي مع قطع الليمون ويُغمر بزيت الزيتون ويُغطى الوعاء باحكام حتى يكتسب الزيتون مذاقاً حامضاً.

اما الزيتون المُجَرَّح فتنقى حباته الكبيرة والسليمة، ثم تشق كل حبة بسكين من ثلاث جهات، تنقع وتحفظ بالطريقة ذاتها المتبعة لحفظ الزيتون المكسّر. يمكن ان يُحفظ الزيتون بالماء والملح أو يغمر بزيت الزيتون مع قطع الليمون الحامض وضلوع الصعتر اذا أريد أكله في وقت قريب.



خيار بالزيت

مخلل الخيار بالزيت. تكثر فيه التوابل المشهية. يقدّم مع الاطباق المتبّلة او المشوية.

مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الخيار المتوسط الحجم
- ورقتان من الغار
- ثلاث بصلات صغيرة الحجم
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- اربع كؤوس من الخل
- اربع كؤوس من زيت الزيتون
- بضع حبات من الفلفل
- ملعقة كبيرة من الملح

التحضير

يُغسل الخيار ويقطع طولياً الى قسمين، ثم يقسم كل قسم الى أربع قطع عرضية ينزع بزرها. يُغلى الماء مع قليل من الملح، يضاف الخيار المقسّم ويترك مدة خمس دقائق ثم يوضع في مصفاة مدة ساعتين. يُرتب في وعاء جاف على شكل طبقات وتضاف أوراق الغار وقطع البصل.

يوضع الخل في وعاء على النار مع القرفة وكبش القرنفل والملح وحبات الفلفل ويُترك حتى يغلي. يصب فوق الخيار بحيث يغمر كل القطع.

يغطى الوعاء باحكام بعد أن يبرد تماماً ويترك مدة اسبوع. يُفتح ويصفى من الخل مع الاحتفاظ بالقرفة والقرنفل وحبات الفلفل. يُضاف الزيت ويُغطى الوعاء. يُترك في مكان مظلم وجاف ومعرض للهواء الى ان يصير المخلل جاهزاً للأكل بعد عشرين يوماً تقريباً.

زيتون اسود بالزيت

زيتون اسود لذيذ الطعم ومغذٍ. يؤكل مع انواع الطعام كافة. تكاد لا تخلو مائدة عربية من طبق الزيتون الاسود.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة النقع: ثلاثة ايام.

المقادير

- كيلوغرام من الزيتون الاسود
- زيت زيتون بحسب الحاجة
- ماء مملح
- حبتان من الليمون الحامض مقطعتان

التحضير

يُترك الزيتون من دون قطاف حتى يَسْوَدّ ثم تُنقى الحبات السليمة، فتُغسل وتوضع في صفائح في ماء مملح بعيار بيضة (يملّح الماء حتى تطفو البيضة على وجهه).

في الربيع يُحَلّى الزيتون الاسود بالطريقة نفسها المتبعة لتحلية الزيتون الاخضر، ثم يوضع في صندوق خشبي وفوقه ثقل حتى يرشح ماؤه، اي مدة ثلاثة او اربعة ايام. ثم يوضع في أوعية زجاجية ويُغمر بزيت الزيتون ويضاف الليمون المقطع. يمكن اضافة حبات من الفليفلة الحريفة بحسب الرغبة.

يُلاَحظ أن الزيتون عند أخذه من الماء المملح، يكون فاقداً صفاء لونه الاسود، لكنه يستعيد هذا اللون عند وضعه في صندوق خشبي وفوقه بعض الاثقال.

الخيار من نباتات الخضر التي لا تتمتّع بقيمة غذائية عالية. يستهلك طازجاً، ويدخل كمادة أساسية في تحضير بعض أنواع السلطات. أما مخلل الخيار فمن أطيب المخللات طعماً وأشهاها شكلاً على المائدة، حيث يرافق اطباق اللحوم والمقبلات.

زيتون محشو بالجوز

من الاصناف الفاخرة. زيتون محشو بخليط الجوز والفليفلة والملح. تزيّن به الموائد الرسمية الفاخرة.

مدة التحضير: ساعة، مدة النقع: ثلاثة ايام.

المقادير

- كيلوغرام من الزيتون
- ربع كيلوغرام من الجوز
- ملعقتان كبيرتان من الملح
- زيت زيتون بحسب الحاجة
- ملعقة كبيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة

التحضير

تُنقى حبات الزيتون الكبيرة، يُضغط على كل منها بأصبعين وتنزع بزرتها مع المحافظة على غطائها الخارجي. يمكن استخدام الآلة اليدوية الخاصة بنزع البزر.

يُنقع الزيتون مدة ثلاثة أيام مع تغيير مائه مرتين الى ثلاث مرات في اليوم ليتخلص من طعمه المرّ.

تُغسل حبات الزيتون وتُحشى بخليط الجوز والفليفلة المطحونة والملح وتُعبأ في وعاء يقلب فوق طبق ليتخلص من الماء الذي يحويه.

تُغمر حبات الزيتون في اليوم التالي بزيت الزيتون. يُغطى الوعاء باحكام ويصير الزيتون صالحاً للأكل بعد ثلاثة أسابيع على الأقل.

خضر بالزيت

مخلل الخضر بالزيت. يحوي البصل والجزر واللوبياء والكرفس والكوسا والقرنبيط. يقدّم الى جانب اللحوم الباردة.

مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: يومان.

المقادير

- نصف كيلوغرام من البصل الأبيض الصغير الحجم
- نصف كيلوغرام من الجزر
- نصف كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ضلع من الكرفس
- أربع حبات من الكوسا
- حبة من القرنبيط (الزهرة)
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء
- ثماني كؤوس من الخل الابيض
- سبع حبات من كبش القرنفل
- خمس أوراق من الغار
- زيت زيتون بحسب الحاجة
- بضع حبات من الفلفل
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يُقشر البصل ويُغطس في الماء المغلي مدة دقائق، ثم يُغسل تحت الماء الجاري. يُنظّف الجزر والكوسا ويقطعان دائرياً. تُزال الخيوط الجانبية من اللوبياء وتُفرم. يفرم الكرفس والفليفلة ناعماً ويقطع القرنبيط الى زهرات.

يُغلى الخل على نار متوسطة مع القرنفل والفلفل وورق الغار، يضاف إليه البصل والكرفس واللوبياء والجزر، ويضاف بعد عشر دقائق زهر القرنبيط والكوسا. يُرفع عن النار وتُضاف الفليفلة المقطّعة.

يُترك الكل يرتاح مدة يومين مع التحريك من حين الى آخر.

تُصفّى الخضر. ينثر عليها الملح وتعبأ في وعاء. يُصب زيت الزيتون فوق الخضر على مراحل حتى تتشرب الزيت جيداً.

يُغطى الوعاء باحكام ويُحفظ في مكان مظلم ورطب.

الخضر ذات قيمة غذائية ضعيفة لكنها مفيدة لغناها بالفيتامينات والأملاح المعدنية. وكلما كانت طازجة، كان مردودها الصحي كبيراً. يستحسن عدم سلق الخضر الا عند الضرورة. وتحويل الخضر الى مخلّل يجعلها أحد أهم الأطعمة الفاتحة للشهية لكنّه يفقدها الكثير من خصائصها الغذائية.

المواد وتحضيرها

اعداد المواد للطهو هو الخطوة الأولى والأهم، لتحضير الصنف. اعداد المواد يبدأ
بشرائها أي باختيار النوع المناسب للصنف المنوي طهوه. ويفترض ذلك معرفة خصائص
المواد الأولية ومواصفاتها. والأمر ليس بالسهل بالنسبة الى بعضها. فالخضر
مثلًا تبدو للعين نضرة، أو ذابلة قريبة من مرحلة التلف، أما اللحوم والأسماك
فيتطلّب اختيارها خبرة ومعرفة لما قد يلجأ الباعة من
وسائل لتحسين مظهرها ومحو آثار مرور الزمن عليها. في الأسواق مثلًا اسماك
كانت مثلجة مجلّدة ثم أزيل عنها التجليد وعُرضت كأسماك أُخرجت من
البحر لتوّها. وفي الأسواق لحوم جلِّدت بطرق
غير علمية وغير صحيّة، وعلى الشاري ان يُميّز
بين السيء والجيد منها قبل ان يقرّر اقتناءها.
لهذه الحالات دلائل واضحة في السلعة،
ومشروحة في الكتب المتخصّصة، وما على ربّة
البيت سوى الاطلاع عليها وتطبيقها. من ناحية ثانية تبيَّن بالخبرات
المتوارثة وبالدلائل العلمية ان اعداد المواد للطهو امر بالغ الأهمية في المراحل
المتعلقة بتنظيف هذه المواد ونقعها بالماء وسلقها والخ... عملية تنظيف نوع من
الخضر بنقعه في الماء ساعات طويلة قد تفقده خصائصه الغذائية وما يحويه من
فيتامينات واملاح معدنية وما شابه. وسلق بعض هذه المواد بطريقة خاطئة قد
يجعل كل قيمتها الغذائية تنتقل منها الى ماء السلق الذي يُستغنى
عنه. اعداد المواد للطهو فن وعلم
ولا بد لكل طاه بارع ان يلمّ بتفاصيله.



طهو المأكولات

هناك طرق خمس لطهو الطعام هي:

١ ـ الطهو بالماء
٢ ـ القلي
٣ ـ الطهو على البخار
٤ ـ الشيّ على النار
٥ ـ الشيّ بالحرارة

الطهو بالماء

الطهو بالماء يناسب اللحم والخضر والحبوب والسمك والفاكهة. ويتمّ بغمر الصنف المطلوب طهوه بماء بارد او حار تبعاً للوصفة، ويضاف اليه قليل من الملح وبعض المطيّبات. اما مدة الطهو فتختلف باختلاف الأصناف المطهوة. الطهو بالماء يشبه الطهو بالبخار ويتم كالآتي:

يوضع الطعام في وعاء له غطاء وقعره مثقوب، ويدخل هذا الوعاء في وعاء آخر يحوي ماء مملّحاً يغلي ويتصاعد منه البخار. هذه الطريقة هي الأصحّ بالنسبة الى الخضر اذ تحفظ لها كل نكهتها وما تحويه من فيتامينات. وتعتبر هذه الطريقة الأفضل لطهو شرائح السمك (فيليه) والسمك المتوسط الحجم.

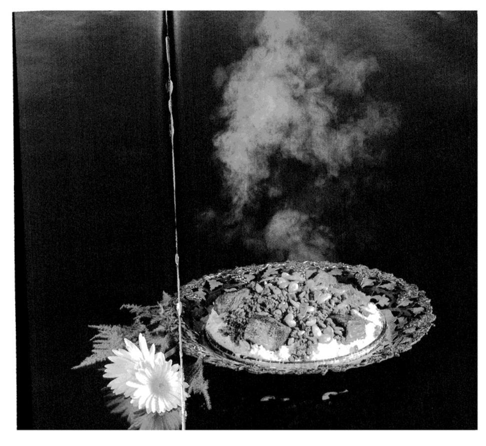
القلي

يوضع الطعام في مواد دهنية سائلة على درجة حرارة مرتفعة. كل المواد الدهنية صالحة للقلي سواء كانت من نوع الزيت او الزبدة او السمن. وكل منها يتطلب درجة حرارة مختلفة حتى يحمى. المبدأ العام هو الاّ تبلغ درجة الحرارة حداً يؤدي إلى تكوّن مادة الاكرواليين Acroleine الكيميائية التي تضر الصحة وتتلف طعم الغذاء. المقلاة الكهربائية تُمكّن الطاهي من التحكم بدرجة الحرارة، فإذا لم تتوافر هذه المقلاة فدرجة الحرارة المطلوبة هي تلك اللازمة لغليان المادة الدهنية من دون ان يتصاعد منها دخان.

معدل درجات الحرارة المناسب هو:

للزبدة ١٣٠ درجة مئوية
للزيت ٢٥٠ درجة مئوية
للدهن ٢٠٠ درجة مئوية
لشحم البقر ١٨٠ درجة مئوية.

لا يرتكز نجاح المقالي على اختيار المادة الدهنية وتحديد درجة الحرارة فحسب، بل هو مرتبط أيضاً باعداد الطعام قبل القلي. يجب ان يكون الطعام جافاً لا اثر للماء فيه. يمكن تنشيفه بقطعة قماش او بورق نشاف ثم يغطّ في الدقيق.



ويتطلّب بعض اصناف الطعام تغليفه بعجينة رخوة من الدقيق والبيض والماء والخميرة.

بهذه الطريقة تقلى أنواع كثيرة من الأطعمة، منها السمك أيّاً يكن حجمه وقطع اللحم والأرز والذرة والخضر والفاكهة والخ... وباتباع التعليمات المذكورة لاحقاً وبفضل الخبرة الشخصية تكون المواد المقلية شهية الشكل ذهبية اللون ولذيذة الطعم.



طـهو المـأكـولات

الطهو بالبخار

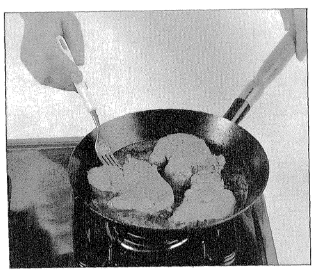


هي طريقة طهو الطعام بالبخار المتصاعد داخل وعاء مغطّى بأحكام. ومراحل الطهو هي:

يوضع الطعام في مادة دهنية حارة جداً ويقلّب لبضع دقائق بملعقة خشبية. يضاف بعض المطيّبات الى الطعام وقليل من سائل هو أكثر الأحيان كأس من الماء، ثم يغطى الوعاء بإحكام ويترك على نار خفيفة طوال المدة المُحدّدة بالوصفة.

هذه الطريقة هي الأفضل لطهو اللحم والخضر والسمك والأرز والفاكهة.

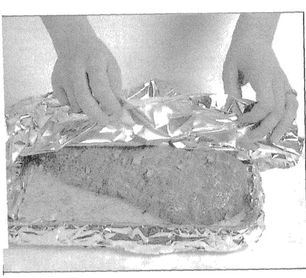
الشيّ بالنار



الشيّ بالنار هو تعريض الطعام مباشرة لمصدر حرارة، كحطب مشتعل أو غاز أو كهرباء. وأهم الأطعمة التي تشوى بهذه الطريقة اللحم والسمك وبعض الخضر كالباذنجان والطماطم والفليفلة. يدهن الطعام بمادة دهنية، ويمكن الا يدهن بها، ثم يوضع على مشواة مثبّتة فوق مصدر الحرارة. بعد نضج الجهة المقابلة للنار يقلب على الجهة الثانية.

لا يوخز اللحم بشوكة في أثناء شيّه حتى لا تتبخّر عصارته فيقسو، ويُملح بعد ان ينضج وليس قبل الشيّ. يتطلّب شيّ كل خمسمائة غرام من اللحم حوالى عشر دقائق.

الشيّ بالحرارة



تقضي هذه الطريقة بتعريض الطعام لمصدر حرارة في جو جاف وحار، داخل فرن مثلاً. يمكن وضع الطعام على مشواة مسطحة او في أسياخ وتدار الأسياخ بجهاز كهربائي. يرش الطعام مرات عديدة بسائل دهني في أثناء الشيّ ولا يُملّح الا بعد ان ينضج.

تقضي بعض الوصفات باضافة بعض المطيّبات الى اللحم قبل وضعه في الفرن وبفتح الفرن من حين الى آخر لرش اللحم بمرقه. وتُحدّد مدة الشيّ ايضاً تبعاً للوصفة. اذا لم يتوفر الفرن يمكن شيّ اللحم في وعاء مغطّى باحكام، شرط الاّ يرفع الغطاء طوال مدة الشيّ وان تكون النار قوية. كل نصف كيلوغرام من اللحم يتطلّب شيُّه بهذه الطريقة حوالى ربع ساعة.

مــدة الطـهو

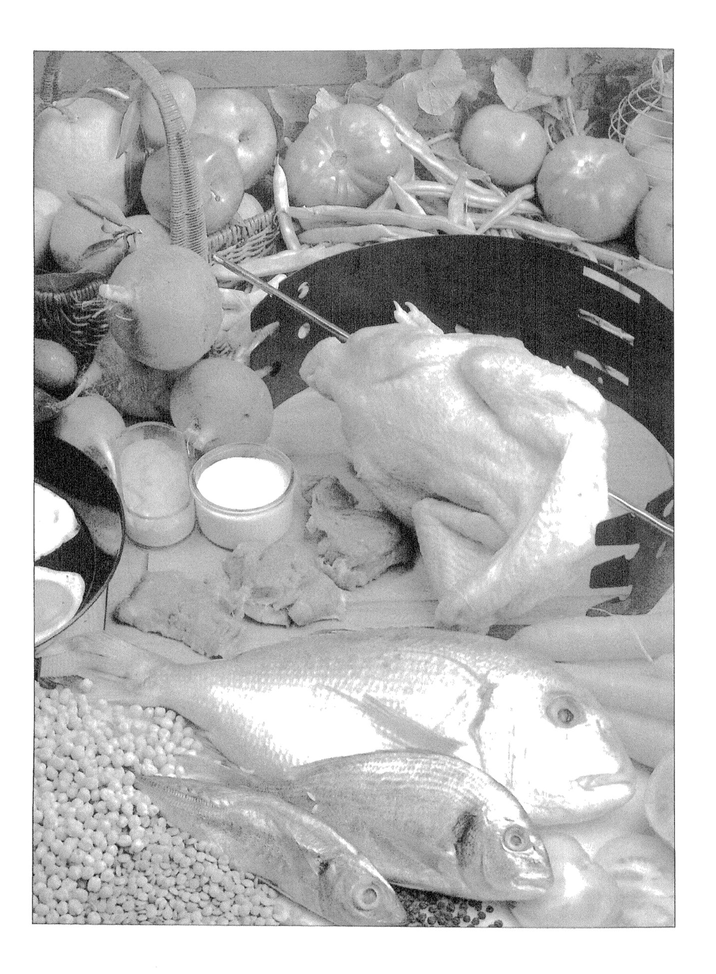
مدة طهو الطعام هي التي تضمن جودته ولذة نكهته. وهذا جدول يحدّد المدة اللازمة لطهو اهمّ المواد الغذائية.

المادة	النوع	طريقة الطهو	مدة الطهو
بيض بقشره	نصف سلق	في الماء المغلي	دقيقتان بعد غليان الماء
بيض بقشره	برشت	في الماء المغلي	خمس دقائق بعد غليان الماء
بيض بقشره	مسلوق	في الماء المغلي	عشر دقائق بعد غليان الماء
بيض بلا قشره	مقلي بالماء	مغمور في الماء الحار	خمس دقائق
بيض بلا قشره	مقلي	مع الزيت الحار في مقلاة	ثلاث او اربع دقائق
بيض بلا قشره	مسلوق بالخل	في الماء الساخن والخل	ثلاث دقائق.
بيض بلا قشره	مقلي	على نار خفيفة مع الزبدة	من اربع الى خمس دقائق
بيض بلا قشره	بالبخار	في صحن يقاوم النار فوق بخار الماء بدون مواد دهنية	من سبع الى ثماني دقائق
بيض بلا قشره	مخفوق	مع مادة دهنية على نار خفيفة مع التحريك المستمر	من خمس الى ست دقائق
بيض بلا قشره	عجة	على النار مع الزبدة او الزيت، يجب الّا يلتصق باطراف المقلاة او قعرها	من اربع الى خمس دقائق
سمك	الطون	مقطّع ومشوي في المقلاة مع توابل	خمس عشرة الى عشرين دقيقة
سمك	الطون	في الفرن مع التوابل	عشرون دقيقة
سمك	السردين	مشوي	من ثلاث الى اربع دقائق لكل جهة
سمك	الترويت	مقلي	ثماني دقائق لكل جهة
سمك	الترويت	مشوي	نصف ساعة
سمك	السلطان ابراهيم	مقلي	عشر دقائق
سمك	الهامور	مشوي	اربعون دقيقة
سمك	اللقس	مشوي	نصف ساعة
سمك	اللقس	مقطّع ومقلي	عشر دقائق
سمك	الفريدي	مشوي	نصف ساعة
عجل	الضلع	مشوي	ثماني دقائق لكل جهة
عجل	شرائح	مشوي	خمس دقائق لكل جهة
عجل	فخذ	محمر في فرن حار	من ساعة الى ساعة وربع
عجل	كتف	محمر في فرن حار	من ساعة الى ساعتين بحسب الوصفة
عجل	الظهر	محمر في فرن حار	من ساعة الى ساعة وربع بحسب الوصفة



مدة الطهو

المادة	النوع	طريقة الطهو	مدة الطهو
بقر	ستيك	مشوي او محمر في المقلاة	خمس دقائق لكل جهة
بقر	فيليه	محمر في الفرن الحار	خمس عشرة دقيقة لكل نصف كيلوغرام
غنم	الضلع	مشوي في فرن حار	عشر دقائق لكل نصف كيلوغرام
غنم	الظهر	مشوي في فرن حار	عشر دقائق لكل نصف كيلوغرام
غنم	شرائح	مشوية في فرن حار	عشر دقائق لكل نصف كيلوغرام
غنم	قطع صغيرة	مسلوقة	بين ساعة وساعتين بحسب الوصفة
طيور	فروج	محمّر في الفرن	خمس واربعون دقيقة
طيور	فروج	مسلوق	من ساعة الى ساعة ونصف
طيور	فروج	مطبوخ مع الخضر	ثلاث ساعات
طيور	ديك حبش	مشوي	نصف ساعة لكل نصف كيلوغرام
طيور	ديك حبش	على نار خفيفة	ثلاثة ارباع الساعة لكل نصف كيلوغرام
طيور	بط	محمّر	عشر دقائق لكل نصف كيلوغرام
طيور	بط	مشوي بالسيخ	عشرون دقيقة
طيور	بط	على نار خفيفة	ساعة لكل كيلوغرام
طيور	اوز	محمّر	عشرون دقيقة لكل نصف كيلوغرام
طيور	اوز	على نار خفيفة	ثلاث ساعات
طيور	اوز	يخنة مع التوابل	ساعتان
طرائد	ارنب	مشوي	عشرون دقيقة لكل نصف كيلوغرام
طرائد	ارنب	على نار خفيفة	اربعون دقيقة لكل نصف كيلوغرام
طرائد	ارنب	مسلوق	اربعون دقيقة لكل نصف كيلوغرام
احشاء	قلب	مقلي	من ثلاث إلى اربع دقائق لكل جهة
احشاء	نخاع	مسلوق في الماء والخل	من عشر دقائق إلى ربع ساعة
احشاء	كبد	مشوي	اربع دقائق لكل جهة
احشاء	كبد	محمّر	ساعة
احشاء	كبد	مقلي على نار خفيفة	ساعة
احشاء	كلى	مشوية	ربع ساعة مع التقليب
احشاء	لسان	مسلوق	من ساعتين إلى ثلاث ساعات



المادة	النوع	طريقة الطهو	مدة الطهو
معجنات	طازجة	مسلوقة في الماء المملّح	خمس دقائق
معجنات	مجففة	مسلوقة في الماء المملّح	ثماني دقائق
خضر	بطاطا	مسلوقة في الماء المملّح	ثلاثة ارباع الساعة
خضر	بطاطا	في الفرن بقشرها	ثلاثة ارباع الساعة
خضر	بطاطا	مسلوقة على البخار	ثلاثة ارباع الساعة
خضر	بطاطا	مقلية	ربع ساعة
خضر	ارضي شوكي	مسلوق في الماء المملّح	من اربعين إلى خمس واربعين دقيقة
خضر	هليون	مسلوق في الماء المملّح	ربع ساعة
خضر	باذنجان	محشو ومطهو	ثلاثة ارباع الساعة
خضر	باذنجان	مقلي (حلقات)	ربع ساعة
خضر	جزر	مسلوق	من ربع ساعة إلى نصف ساعة
خضر	كرفس	مسلوق	عشر دقائق
خضر	ملفوف	مسلوق	عشر دقائق
خضر	قرنبيط	مسلوق	ربع ساعة
خضر	خيار	مسلوق	ثماني دقائق
خضر	كوسا	محشوة ومطهوة	نصف ساعة
خضر	كوسا	مسلوقة (حلقات)	خمس دقائق
خضر	كوسا	مقلية (حلقات)	ربع ساعة
خضر	هندباء	مسلوقة	ثلث ساعة
خضر	سبانخ	مسلوق	خمس دقائق
خضر	قرنبيط	مقلي	عشر دقائق
خضر	هندباء	مطهوة بالزيت مع الليمون الحامض	من خمسين إلى ستين دقيقة
خضر	سبانخ	مطهو بالسمن واللحم	نصف ساعة
خضر	فاصولياء خضراء	مسلوقة	نصف ساعة
خضر	شمّر	مسلوق في الماء المملّح	عشر دقائق
خضر	لفت	مسلوق في الماء المملّح	نصف ساعة
خضر	حميضة	مقلية بالزبدة	ربع ساعة
خضر	بازلاء	مسلوقة في نصف كمية من الماء	من عشر إلى عشرين دقيقة
خضر	كراث	مسلوق في الماء المملّح	من خمس عشرة إلى عشرين دقيقة
خضر	طماطم	مسلوقة في الماء المملّح	من خمس عشرة إلى عشرين دقيقة
خضر	طماطم	مشوية	خمس دقائق لكل جهة
خضر	طماطم	محشوة ومطهوة	من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة
خضر	طماطم	مقلية بالزيت	ربع ساعة
خضر	قلقاس	مسلوق	ساعة
خضر	قلقاس	مقلي	نصف ساعة
حبوب	فاصولياء مجففة منقوعة	مسلوقة في ضعف كميتها من الماء	من ساعة ونصف إلى ساعتين
حبوب	عدس	مسلوق	ساعة
حبوب	حمص	مسلوق	من ساعة ونصف إلى ساعتين
حبوب	ارز	مسلوق	ثلث ساعة



الأوزان والمقاييس

إن تحضير الطعام من المواد الأولية يقوم أساساً على المعرفة الكاملة للأوزان المستخدمة في التحضير. وجود الميزان في المنزل من الضروريات لتحضير أشهى الأطباق.

الجداول التالية تساعد ربة المنزل في تحضير الطعام في حال عدم توفر الميزان.

الأوزان والسعة

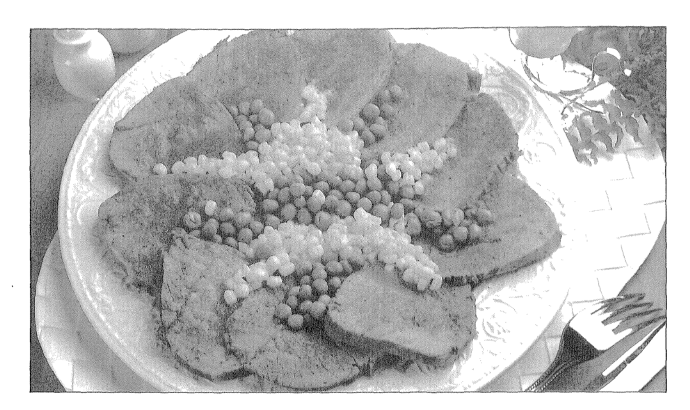
ملعقة صغيرة	ثلث ملعقة كبيرة	اربع عشرة ملعقة كبيرة	سبع اثمان كاس	اربع ملاعق كبيرة	حوالى ٦٠ غرام. للسوائل ٦٠ ميلليليتر
ملعقة كبيرة	ثلاث ملاعق صغيرة	اثنتا عشرة ملعقة كبيرة	ثلاث ارباع كاس	ملعقتان كبيرتان	حوالى ٣٠ غرام. للسوائل ٣٠ ميلليليتر
ملعقتان كبيرتان	ثمن كاس	كاس من الماء	٢ ديسيليتر		
ست عشرة ملعقة كبيرة	كاس او ثماني اونصات سائلة او ثماني واربعين ملعقة صغيرة	كيلوغرام (١٠٠٠ غرام)	ليتر للسوائل (١٠٠٠ ميلليليتر)	ملعقة كبيرة	حوالى ١٥ غرام. للسوائل ١٥ ميلليليتر
		خمس كؤوس	كيلوغرام او ليتر	ملعقة صغيرة	حوالى ٥ غرامات. للسوائل ٥ ميلليليتر
اربع ملاعق كبيرة	ربع كاس	كاس واحدة	٢٥٠ غرام . للسوائل ٢٥٠ ميلليليتر	اونصة	٢٨,٦ غرام
خمس ملاعق كبيرة وثلث ملعقة كبيرة	ثلث كاس			ثماني اونصات	كاس
ثماني ملاعق كبيرة	نصف كاس	نصف كاس	١٢٥ غرام . للسوائل ٢٥٠ ميلليليتر	باوند	٤٥٤ غرام
عشر ملاعق كبيرة مع ملعقتين صغيرتين	ثلثا كاس				

النوع	الوزن (بالغرام)	النوع	الوزن (بالغرام)	النوع	الوزن (بالغرام)
حبة من البطاطا متوسطة الحجم	١٠٠	حبة من الخيار	٧٥	قطعة من الخبز	٢٥
حبة من الطماطم متوسطة الحجم	١٢٥	حبة من الموز	١٢٠	قشر ليمونة مبشورة	٢
بصلة متوسطة الحجم	٧٠	حزمة من البقدونس	٥٠	قطعة نقانق واحدة	٦٠
تفاحة متوسطة الحجم	١٠٠	قبضة من زهر الكبّر	٥٠	علبة صغيرة من سمك التونة	٨٠
حبة من الجزر متوسطة الحجم	٧٥	خمسة أوراق من الملفوف	٤٠	مع الزيت	
حبة من اللفت متوسطة الحجم	١٠٠	عشر أوراق من الخس	٣٠	قطعة واحدة من لحم	١٠٠
ضلع من الكراث	٤٠	خمس حبات من الجوز	٢٥	البقر (بفتيك)	
فصّ كبير من الثوم	٥	عشر حبات من البندق	١٥	قطعة واحدة من لحم	٨٠
حبة من الكوسا متوسطة الحجم	٨٠	عشر حبات من اللوز	٨	العجل (اسكالوب)	
حبة من الليمون الحامض	١٠٠	عنقود من العنب	١٥٠	بيضة واحدة	٥٠
حبة من البرتقال	١٢٥	خمس قطع من البسكويت	٣٠	شريحة من كبد البقر	١٠٠
حبة من الكريفون	٢٤٠	رزمة معكرونة	٥٠٠	كلية الخروف	١٠٠


0
500
500
5 kg
1
4
500
500
2
3
500

الأوزان والسعة

النوع	ملعقة صغيرة (بالغرام)	ملعقة كبيرة (بالغرام)	كاس (بالغرام)
بيضة مخفوقة	–	٥٠	–
دقيق الذرة	٤	١٢	١٩٢
نشاء	٧	٢٠	٢٤٠
مسحوق الخميرة	٤	١٢	–
بن مطحون	٧	٢١	٢٤٠
سكّر عادي	٥	١٥	٢٤٠
سكّر ناعم	٧	٢١	٣٠٠
كاكاو	٨	٢٤	٣٠٠
جوز الهند مطحون	٣	١٠	٦٤
ارز	٥	١٥	٢٠٠
ملح خشن	٥	١٦	٢٥٠
ملح ناعم	٨	٢٢	٣٠٠
سميد	٥	١٥	٢٤٠
جوز مطحون	–	–	١١٥
لوز مقشر	–	–	١٥٠
مشمش مجفف	–	–	١٥٠
حب فول صغير مجفف	–	–	٢٠٠
حب فول كبير مجفف	–	–	١٠٠
حب الفاصولياء	–	–	٢٠٠
زبيب	٨	٢٥	٢٠٠
جزر مبشور	–	–	١٤٠
جبن غروبير مبشور	٤	١٢	١٩٢
جبن بارميزان مبشور	٨	٢٤	٢٥٠
زبدة غير سائلة	٧	٢١	٢٠٠
صلصة الطماطم	١٥	٤٥	٢٩٠
طحينة	١٥	٤٥	٢٠٠
عسل	١٠	٣٠	٣٤٠
زيت	٥	١٥	٢٤٠
مارغرين	٨	٢٥	٢٣٠
لبن (حليب)	٥	١٥	٢٥٠
لبن زبادي	٧	٢٠	٢٤٠



لحم البقر

طيب مذاق اللحم في الطعام ناتج عن حسن اختيار الأجزاء المناسبة لكل صنف من أصناف الطهو. لذا كانت معرفة اختيار قطع اللحم قبل شرائها امراً مهماً.

اختيار اللحم

يتعلّق انتقاء اللحم بصنفه ونوعيته. الصنف يتعلّق بلحم البقر بحد ذاته. أما النوعية فتعود الى نوع الحيوان وأصله وعمره والغذاء الذي يتناوله وطريقة ذبحه وكيفية حفظ لحمه.

عمر البقر: أفضل عمر للبقر من حيث جودة لحمه هو بين ثلاث وخمس سنوات. إذا كان العجل صغيراً يكون لحمه قليل الغذاء مع كمية ضئيلة من العصارة المغذية، ويكون دهنه في طريقه الى التشكُّل. ويتميّز لحم البقر بقساوته وبنكهته.

لون اللحم: اللون الأحمر الدموي هو اللون المثالي للحم البقر مع قليل من الدهن الأبيض المائل إلى الصفرة.

يجب أن يكون اللحم مطّاطاً عند اللمس، فالقطعة القاسية تشير إلى أن لحم الحيوان دون المستوى المطلوب وأنه جاف.

إذا كان لون اللحم يميل إلى السواد فهذا يدل على ان الحيوان كبير في السن أو أنه ذُبح بعد مرض.

الحالة الجسدية: تؤثر الحالة الجسدية للبقرة بشكل كبير على نوعية اللحم من حيث طراوته ومذاقه. فإذا ذبحت البقرة وكانت متعبة جاء لحمها قاسياً. امّا إذا كانت البقرة مرتاحة وشبعانة فيكون لحمها طرياً.

حفظ اللحم: من الأمور المهمة ان يعمد المرء الى حفظ لحم البقر بعد ذبحه مدة تراوح بين سبعة ايام وخمسة عشر يوماً، لأنّ لحم البقر يكون عند ذبحه قاسياً ولا مذاق له.

بعد هذه المدة يصير لون اللحم طبيعياً ويلين بحيث ان الاصبع تنغرز فيه ويصير سطحه أملس مطاطاً.

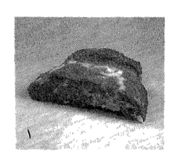
الرائحة: يجب أن تكون رائحة اللحم خفيفة، طازجة، وزكية، على عكس رائحة اللحم المجمّد مدة طويلة والذي يفقد رائحته.

المواد الغذائية: يعتبر اللحم من الأغذية الغنية جداً. يحتوي كل ١٠٠ غرام من اللحم على ٢٠ غراماً من البروتين و٢٠٠ وحدة حرارية (كالوري)، وعلى املاح معدنية، خصوصا الحديد والفيتامينات، وبعض الدهون التي لا تسبب عسر الهضم.

يجب ان يتناول المرء كمية معيّنة من اللحم يومياً ابتداء من مرحلة الفطام. ويسمح للمريض المصاب بالسكري أو بالقلب أو بالكبد بتناوله. ويوصف اللحم للمريض في مرحلة النقاهة وللمصاب بفقر الدم.

وتفاوت جودة اللحم لا يؤثر على مواده المغذية التي تبقى هي نفسها.

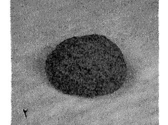
دليل أجزاء لحم البقر

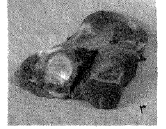


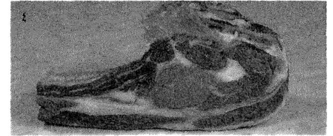
١ ـ الرقبة
٢ ـ تحت الرقبة
٣ ـ كعب الرقبة
٤ ـ الضلع الخلفي
٥ ـ الضلع الأمامي

٦ : اعلى الخاصرة

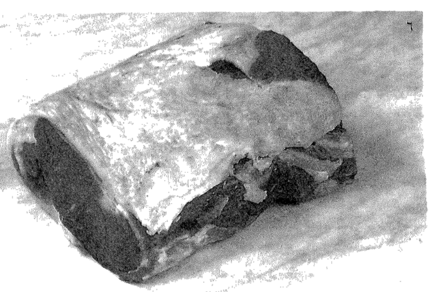
٦ـ١ : T- ستيك
٦ـ٢ : فوق الفيليه (المثلثة)
٦ـ٣ : الفيليه

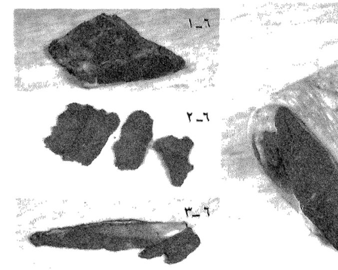












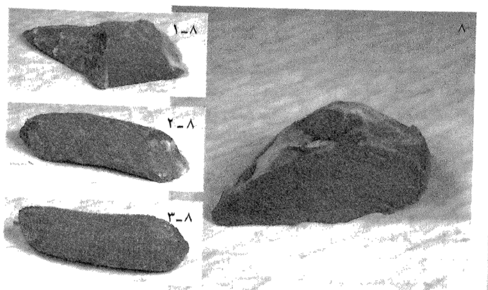


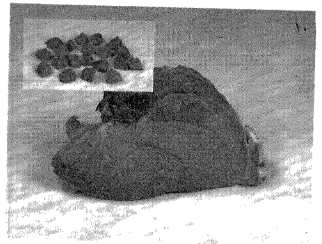


- ٧ ـ الردف
- ٨ : الفخذ

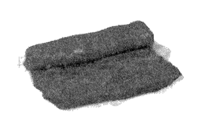
- ٨ـ١ : القسم العلوي
- ٨ـ٢ : الجانبان
- ٨ـ٣ : الشهابية

- ٩ ـ موزة الفخذ
- ١٠ ـ اسفل الخاصرة
- ١١ ـ الضلع الرقيق
- ١٢ ـ الصدر
- ١٣ ـ القصبة
- ١٤ ـ الضلع السميك

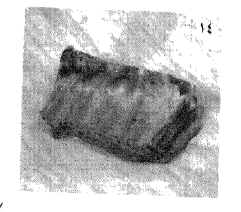












الأوصاف	الاسم	شكل اللحم
قطعة عضلية من الصنف الثاني تحتوي على أنسجة رقيقة جداً، قسمها العلوي ذو عروق وهو أقل دسامة من قسمها السفلي الذي يحتوي على الدهن. هذه القطعة لها نكهة خاصة لكنها تحتاج إلى وقت طويل لتطهى. تستعمل في الطهو أو تُفرم أو تقطّع للحشو.	١ ــ الرقبة	
تقع تحت رقبة البقرة مباشرة وتشبه في نوعيتها قطعة لحم الرقبة، تستعمل عادة في الطهو أو تُفرم.	٢ ــ تحت الرقبة	
قطعة لحم تلي تحت الرقبة، عريضة وخالية من الدهن، وتحتفظ بنوعيتها الجيّدة في السلق. تحتوي هذه القطعة على عظم ويؤخذ منها «ستيك» من الدرجة الأولى. تستعمل أيضاً في الطهو لكنها تحتاج إلى وقت طويل.	٣ ــ كعب الرقبة	
تحتوي هذه القطعة على أربعة أو خمسة أضلاع وهي مغطاة بطبقة من اللحم وقليل من الدهن. تستعمل في السلق (حساء) أو توضع في الفرن.	٤ ــ الضلع الخلفي	
قطعة مؤلفة من أربعة إلى ستة أجزاء بحسب تقطيع الجزار لها. تمتاز بنكهة جيدة ويفضل تناولها مشوية كقطع كستليتة (شرحات مع العظم) أو بشكل «روستو» خالية من العظم وملفوفة ومربوطة، مع الاحتفاظ بقليل من دهنها. وذلك سواء كانت مشوية أو داخل الفرن.	٥ ــ الضلع الأمامي	
قطعة تحتوي على الأضلاع الثلاثة الأخيرة. تطهى بشكل «روستو» مع العظم أو بدونه، ويمكن تقسيمها إلى أنواع أخرى من «الستيك» للشوي أو للقلي. جزء منها يسمى **ستيك** ــ T ــ ويحتوي على عظم مركزي على شكل حرف ــ T ــ ويتصل بقسم من «الفيليه»، وتصلح مشوية أو مطهوّة في الفرن. وهناك جزء آخر يضم نهاية الأضلاع. **قطعة فوق الفيليه (المثلثة)** هي خالية من العظم وطرية. تطهى كستيك مشوي أو في الفرن. **الفيليه** تقع الفيليه ما بين آخر الأضلاع وأسفل العمود الفقاري. وهذا الموقع يجعلها طريّة جداً، لأنها في مكان من الجسم عديم الحركة. لا يتجاوز وزنها الكيلوغرامين ولا تُشوى على نار قوية سوى دقائق معدودة، لأنها إذا تركت على النار ينشف ماؤها. تُقَطّع إلى أقسام، لا يتجاوز وزنها ١٥٠ غراماً.	٦ ــ أعلى الخاصرة	

الأوصاف	الاسم	شكل اللحم
قطعة لحم من كفل البقرة أي ردفها وهي أقل ليونة من لحم الفيليه، لا يتجاوز وزنها الكيلوغرام ونصف الكيلوغرام وهي خالية من العظم. تطهى على شكل روستو وعلى نار خفيفة، ويمكن سلقها أيضاً.	٧ ــ الردف	
يقسم الفخذ إلى: القسم العلوي الأمامي ــ الجنبين ــ الشهابية (القسم العلوي الخلفي) ــ فوق الذنب... يصلح لحم الفخذ لطهو الروستو، أو كهبرة، أو للسلق. يمتاز هذا الجزء بنكهة طيبة. تطهى الشهابية على شكل روستو إمّا مدخنة أو مملحة.	٨ ــ الفخذ	
هي في الأرجل الخلفية للبقرة. ينزع عظمها ويستعمل لحمها في الطهو أو السلق.	٩ ــ موزة الفخذ	
هي قطعة اللحم السفلية الخلفية للبقرة وتشكّل منطقة الجدار البطني لها. مغلفة بكمية من الدهن يمكن إزالتها. تستخدم قطع اللحم الباقية في السلق أو الطهو أو تفرم. طعمها لذيذ على الرغم من احتوائها على أنسجة ثخينة.	١٠ ــ أسفل الخاصرة	
هو قطعة لحم فوق عظم الضلع، تحتوي على بعض الدهن. تقطع إلى أجزاء صغيرة وتسلق، ويمكن سلقها مع العظم. طعمها طيب، يمكن استعمالها كلحم مفروم.	١١ ــ الضلع الرقيق	
تنتزع هذه القطعة من عظم الصدر وعظم الضلع، وهي على شكل أسطوانة دائرية مربوطة، كما تحتوي على كمية من الدهن. تسلق هذه القطعة أو تطهى ولكنها تحتاج إلى وقت طويل لتنضج. تباع نيئة أو محفوظة ومملحة.	١٢ ــ الصدر	
تقطع على شكل دوائر أو قطع صغيرة وتسلق. دهنها السفلي يعطي عصيراً دهنياً يضفي على الطعام نكهة خاصة.	١٣ ــ القصبة	
تعتبر هذه القطعة جزءاً من الكتف لأنها تشكّل القسم الأكبر منه. تطبخ على شكل روستو ويمكن أن تسلَق أيضاً.	١٤ ــ الضلع السميك	

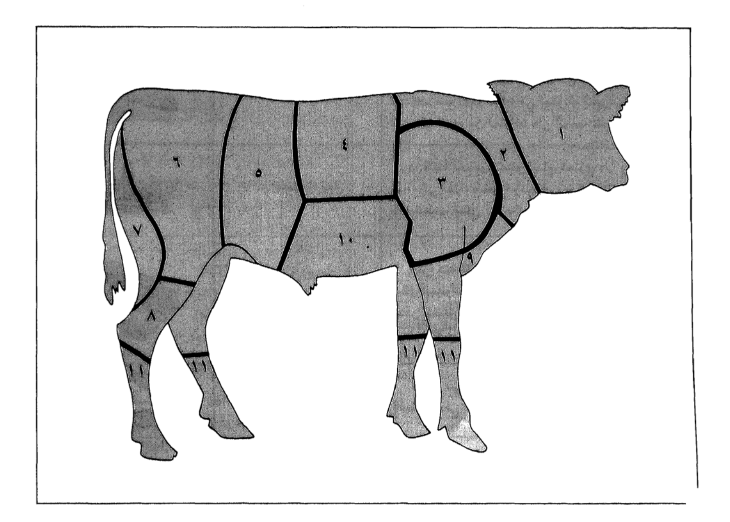
العجـــل

ينتمي العجل الى فصيلة الحيوانات ذات «اللحم الابيض». لحمه وردي فاتح وقليل الدهن، لكنه لا يحوي المقومات الغذائية المتوافرة في لحم الثور. كل مئة غرام من لحم الثور تحوي ١٨٧,٠٥ وحدة حرارية بينما لا يحوي لحم العجل سوى ١١٨,٠٦ وحدة حرارية.

اجود لحوم العجل هي تلك التي تُستخرج من العجول الصغار (اربعة اشهر) والتي لا يتجاوز وزنها ١٥٠ كيلوغراماً. وسبب ذلك ان تلك الحيوانات تتغذّى بطريقة طبيعية اي بالاعشاب، مما يكسب لحمها لوناً وردياً ويجعله قليل الدهن. وهناك عجول تتغذى باللبن فقط وهذا ما يجعل لحمها اكثر طراوة.

يقسم العجل الى قسمين رئيسيين يظهران في الرسوم التالية مع سائر الاقسام، وقد دُوِّنت عليها اسماء القطع التي يمكن استخراجها من العجل.

الرقم	الاسم	النوع	طريقة الطهو
١	الراس	ثاني	مسلوق او مشوي
٢	الرقبة	ثاني	مقلية او مسلوقة
٣	الكتف	ثاني	مسلوقة او مشوية
٤	المربعة	اول	مسلوقة او مشوية او محمرّة
٥	الفيليه	اول	مشوية او محمرّة
٦	الفخذ	اول	مسلوقة او محمرّة
٧	الطويلة	ثاني	مسلوقة او مقلية او محمرّة
٨	الموزة	ثالث	مسلوقة
٩	الصدر وما يليه	ثاني	مسلوق او محمّر
١٠	الصدر	ثالث	مسلوق
١١	اليدان والأرجل	ثالث	مسلوقة





الغنم والماعز

كان الحمل وما زال زينة الموائد في الاعياد الواقعة في فصل الربيع. والعقبة الوحيدة التي كانت تعترض استهلاك لحمه على مدار السنة هي كونه سريع الفساد في مواسم الحرّ. وقد زالت هذه العقبة بفضل وسائل التبريد الحديثة. الحمل هو صغير النعجة الذي لم يتجاوز العام الاول من عمره. ويُعتبر ذاك الذي لم يتجاوز شهره الثالث افضل انواع الحمل لنضارة لحمه وطيب نكهته، ولكونه لا يتغذى الا بلبن الرضاعة. ويبقى لحم الغنم محافظاً على هذه الخصائص الجيدة حتى عمر لا يتعدى السنة.

تعتبر لحوم الاغنام مرادفة للحم البقر ومن الناحية الغذائية فهي غنية بالبروتين والكلسيوم والحديد وفيتامين «ب». ويحوي هذا الفيتامين مادة تيامين Tiamine التي لا تتأثر بالحرارة خلافاً لسائر الفيتامينات. وفضلاً عن قيمته الغذائية المهمّة يتميز لحم الغنم بكونه سهل الهضم.

الحمل ابن الثلاثة اشهر يزن بين ٦ و٧ كيلوغرامات «حمل الحليب» الذي لم يتجاوز الشهر الاول من عمره يزن ما بين ٣ و٤ كيلوغرامات. بعد الشهر الرابع يصير وزن الحمل ١٠ كيلوغرامات.

لحم الغنم ثمين نسبياً بسبب قلة انتاجه وكثرة الطلب عليه. معظم الغنم مستورد من بلاد البلقان وانكلترا وايرلاندا. وهناك اللحم المجلّد المستورد من نيوزيلاندا وهو اقل ثمناً من غيره. الجدير ذكره هو ان نيوزيلاندا تصدّر ما يقدّر بستين مليون راس غنم سنوياً.

تخضع المواشي في البلاد المصدّرة لمراقبة صحية دقيقة قبل وبعد ادخالها الى المسلخ ثم تحفظ في ثلاجات بحرارة ١٢ درجة مئوية تحت الصفر. اما عملية نقلها فتتم بواسطة بواخر ثلاجات، سعة الواحدة منها ٢٠ الف طن.

يقطع لحم الغنم المجلّد الى اقسام يسهل حفظها في الثلاجات المنزلية لمدة طويلة. تبقى هذه القطع صالحة اذا حُفظت في جهاز التجليد او في قسم التجليد من الثلاجة مدة طويلة. قبل استعمالها بمدة تراوح بين ساعتين وست ساعات تبعاً لحجمها، تُخرج من الثلاجة لتلين، ثم تُطهى.

تحدّد جودة لحم الحمل من دهنه الأبيض ومن لونه الذي يجب أن يكون وردياً.

كل ما ورد من معلومات عن الغنم يصح ايضاً بالنسبة الى الماعز الذي لم يتجاوز السنة الاولى من عمره.

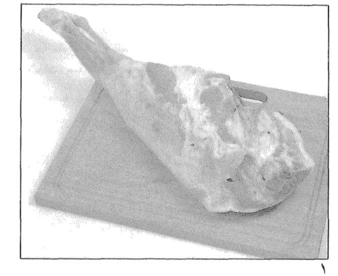
الخروف والخروف الخصي

الحمل هو صغير النعجة الذي لم يتجاوز عامه الاول اما الخروف فهو الغنم الذي تجاوز هذا العام. وقد تُخصى بعض الخراف الفتية لتحافظ على نضارة لحمها وطراوته، لان الخروف الناضج تنمو عضلاته ويقسو لحمه. يعرف الخروف الخصي من لون لحمه الوردي، بينما يكون لون لحم الخروف العادي احمر. على ان الدهن ابيض لدى الاثنين. ولحم الخروف هو الاكثر استهلاكاً من قبل سكان حوض البحر الابيض المتوسط.

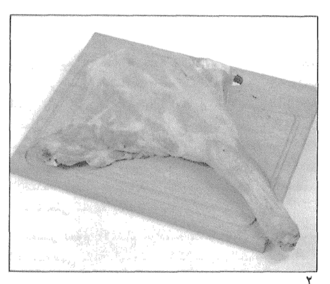
لا بد من التذكير اخيراً بوجوب فرك لحم الخروف بالملح الخشن قبل طهوه للتخفيف من رائحته.

القطع المكوّنة للخروف

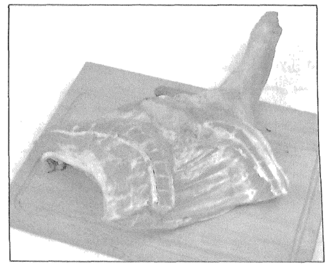
أنواع لحم الخروف		
١ ـ الفخذ	نوع جيد	يطهى كروستو او مسلوقاً او مشوياً
٢ ـ الكتف	نوع ثان	يصلح للروستو والشي
٣ ـ الصدر	نوع ثالث	يطهى مسلوقاً
٤ ـ الظهر	نوع أول	يطهى كروستو او مشوياً
٥ ـ المربعة	نوع أول	يطهى كروستو او مسلوقاً او مشوياً
٦ ـ المقادم	نوع ثالث	يطهى مسلوقاً
٧ ـ الكتف المقشور	نوع ثالث	يطهى كروستو او مسلوقاً
٨ ـ كوتليت	نوع أول	يطهى كروستو او مشوياً
٩ ـ الرقبة	نوع ثان	يطهى كروستو او مسلوقاً

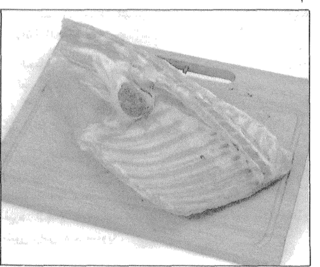


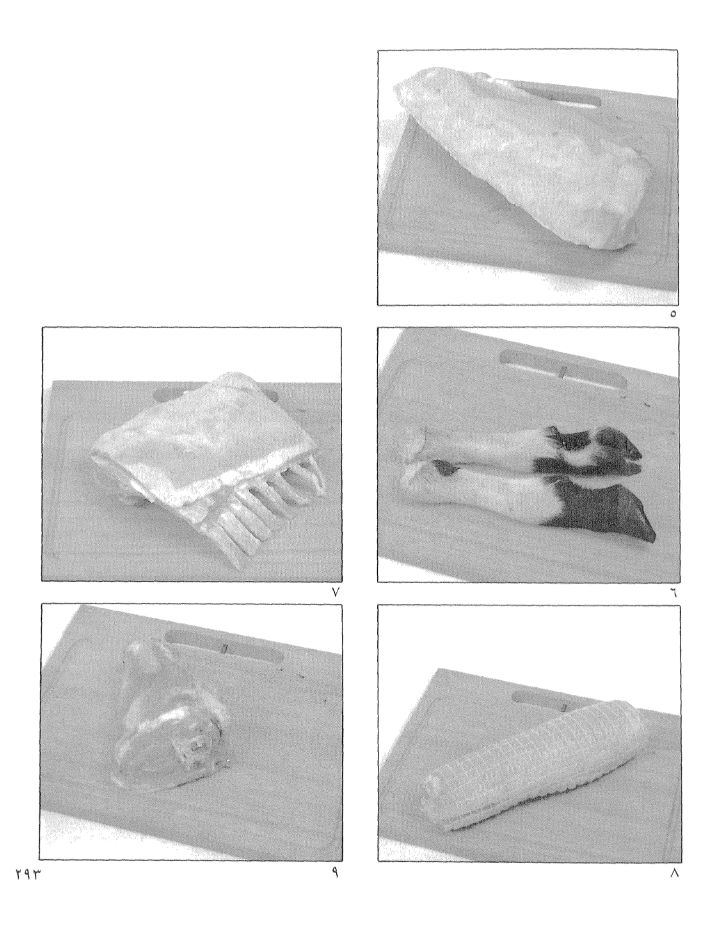
١



٢







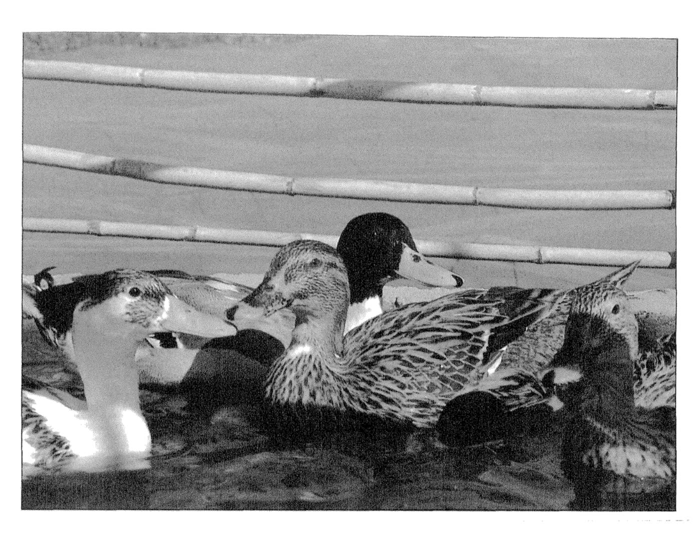
٥

٦

٧

٨

٩



الدواجن

تطلق هذه التسمية على كل انواع الطيور الداجنة كالدجاج والبط والاوز وديوك الحبش والخ... وتسمّى هـذه الدواجن «باللحم البديل» لانها البديلة عن لحم الغنم والماعز الباهظ الثمن.

الدجاج

كان الدجاج فيما مضى زينة موائد الاحتفالات والمناسبات غير العادية. واليوم صار أليفاً على المائدة اليومية بفضل اتقان تربيته وانتشارها السريع. في البداية مورست تربية الدجاج في أقفاص مقفلة وبعلف مُصنَّع ففقد لحمه الكثير من طيب نكهته وصار لونه مائلاً إلى الصفرة ورخواً. وبات الناس يحنّون إلى الدجاج الناشىء طليقاً في الطبيعة ذي اللحم الجامد والطعم اللذيذ، مما دفع اصحاب مزارع الدجاج الى اعتماد ما عُرف بالتربية المختلطة. بحكم هذه التربية تُنمّى الفراخ بوسائـل صناعية، في بداية حياتها، ثم تترك في الطبيعة مـدة ثلاثـة اسابيع او شهر قبل بيعها. الغذاء الذي تتناوله من الارض او من المساحات العشبية في هذه المرحلة، يجعل لحمها طرياً ولذيذاً. الطريقة الوحيدة والسهلة لتمييز الدجاجة التي نعمت بتربية مختلطة حسنّت نوعيتها، هي تفحُّص قانصتها. قانصة الطير النامي في القفص تكون هزيلة، وقانصة فروج المزرعة النامي في الطبيعة تكون كبيرة وقاسية.

يتميَّز لحم الدجاج بقيمته الغذائية الكبيرة. كل مئة غرام منه توفّر مئة وخمسين وحدة حرارية. وهو غنيٌ بالبروتين وفقير بالدهنيات، ويحوي نسبة مرتفعة من الاملاح المعدنية والحديد والبوتاسيوم والفوسفور والفيتامينات.

البط

يُسمّى البط «كفّيات القدم» لان له اصابع متصلة عـلى شكل كف. مورست تربية البط في مصر القديمة وعرفه ايضاً قدماء اليونان والرومان. ويفترض أيضاً أنه عرف قديماً في الصين التي تفتخر باطباق تعتمد على البط.

البط انواع كثيرة معروفة، منه الايطالي الابيض والذي قد يبلغ وزنه اربعة كيلوغرامات في حال كانت تغذيته جيدة.

وهناك البط الفرنسي الشهـير بطيب مذاق لحمـه، والبط الانكليزي ذو اللحم الابيض اللذيـذ، والبط «البكّيني» وهو

بلجيكي خلافاً لما يوحيه اسمه الصيني، والبط البرازيلي الذي تُصنع افخر «الباتيه» من كبده، والبط الملقّب بالأبكم لأنه لا يصدر اي صوت.

لحم البط لذيذ وهو مدهن قليلاً. يدخل في عدة اصناف من الاطعمة، بعضها يشبه الحلوى لانه يُطهى مع السكر والعسل وعصير الفاكهة، كالبط بالبرتقال مثلاً، او المحشـو بالتفـاح والاجاص والخوخ. يعمد بعض الطباخـين الى سلقه بـالماء حوالى ربع ساعة لازالة الدهن منه، او تغليفه بورق المينيوم ووضعه في الفرن مدة ربع ساعة.

يطهى البط في الفرن او يسلق او يقطّع ويقلى او يحشى.

ويمكن طهوه بعد نزع كل العظم منه. اما تحضيره فبطريقة تحضير الدجاج نفسها والتي سنأتي على ذكرها لاحقاً.

الديك الخصيّ

هو ديك نام يأكل كثيراً ويرتاح طويلاً. وكان قبل ديك الحبش، الطعام الخاص بالاعياد في اوروبا والولايات المتحدة الامريكية. يتميّز لحمه بالنضارة ولذة الطعم. يُطهى بطريقتين، مقليـاً بالسمن او محشـوّاً باللحم والارز. وفي حـال طهوه محشواً، ينزع الحشو من داخله ويقطّع الى شرائح صغيرة يغطّى بها الحشو وتقدّم.



الاوز

يؤكّد معظم الطهاة على ان الاوز قصير العمر نظراً للاقبال على تناوله وهو فتيّ، اي حين يقارب عمره الخمسة اشهر ويراوح وزنه بين كيلوغرامين وثلاثة كيلوغرامات ويكون لحمه ابيض طرياً.

حين يراوح عمر الاوز بين سبعة وتسعة اشهر يقارب وزنه ثمانية كيلوغرامات ويكثر الطلب عليه في فصل الشتاء، بينما يُعتبر الاوز الفتيّ الأفضل في فصلي الربيع والخريف. وفي كل الاحوال يجب ان يكون لحم الاوز ابيض مائلاً الى الاصفر وخالياً من البقع الزرقاء. يُطهى الاوز بلا زيوت نظراً لوفرة المواد الدهنيـة في لحمه. وللتخلّص من بعض هـذا الدهن المتوافر خصوصاً في الاوز المُسِّن، يوخز بشوكة في اثناء طهوه فيسقط منه الدهن ويرسب في قعر الوعاء.

ديك الحبش الفرعوني

مصدره أفريقيا. لحمه قريب من لحم طائر التدرُج Faisan، يميل لونه الى الرمادي. حين يراوح عمره بين ستة وثمانية اشهر يكون لحمه لذيذاً، وبعد هذه المرحلة يصير قاسياً ويفقد نكهته. يُحضَّر بطريقة تحضير الديك العادي. ويمكن تقطيع صدره الى شرائح وتناولها مقلية.

ديك الحبش (الديك الرومي)

اختلف المؤرخون حول اصل هذا الطائر فنسبه بعضهم الى اوروبا واصرّ آخرون على انه هندي، وعرفته اوروبا عن طريق قدماء اليونان. قد يبلغ وزن ديك الحبش اكثر من عشـرة كيلوغرامات لكن ما يُستهلك منه هو الانثى التي لا يتعدّى وزنها ثلاثة كيلوغرامات. حين يراوح عمر ديك الحبش ما بين ثمانية وعشرة اشهر يكون لحمه طريّاً طيب المذاق. يطهى كاملاً محمراً في الفرن او مسلوقاً او محشواً بمواد مختلفة.

تحضير الطيور والطرائد للطهو

نزع الريش

- يذبح الطير ويترك حتى يسيل كلّ دمه منه ويجمد. يبدأ نزع ريشه من تحت جناحيه ثم يُنزع من بقية اجزائه كلها.
- يمكن وضع الطير في ماء مغلي ليسهل نزع ريشه على ان تتمّ هذه العملية في خلال دقيقة واحدة فقط، حتى لا يُسلخ جلده او يتغيّر لونه.
- بعد نزع ريشه يوضع الطير فوق لهب النار ليحترق ما بقي عليه من زغب دقيق.

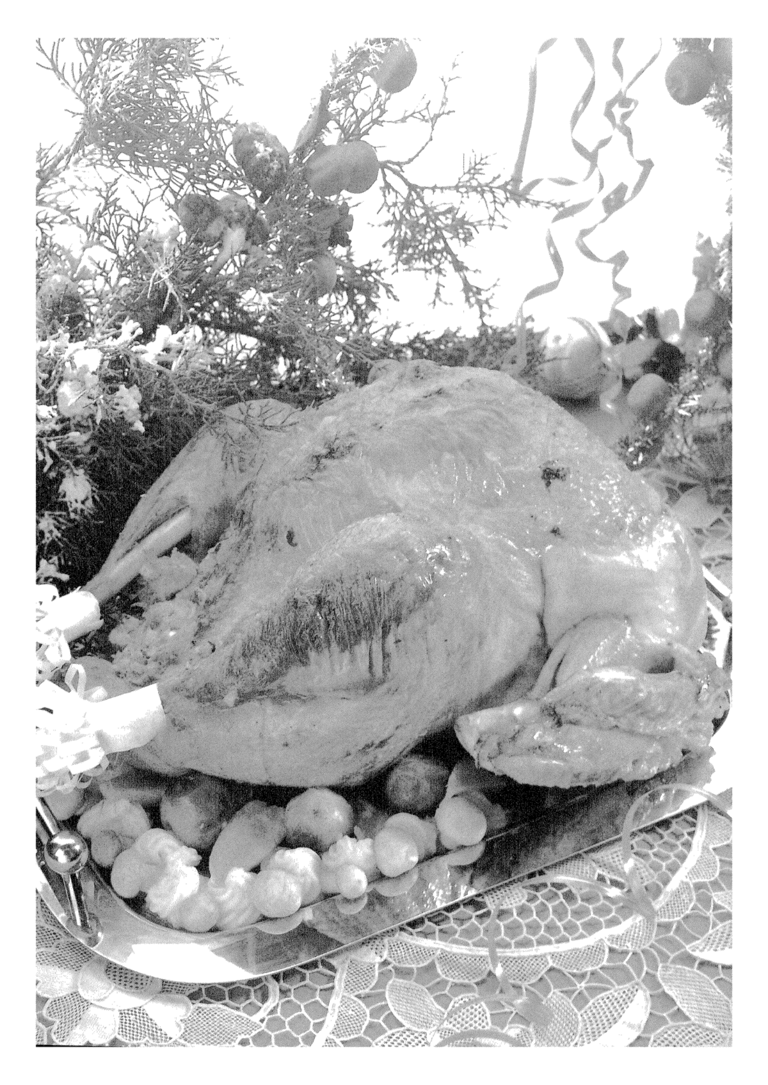
التفريغ

- يشق بطن الطير او توسع فتحة مخرجه وتُنزع احشاؤه الداخلية كلّها. يفترض التنبُّه الى عدم تمزيق المرارة داخل الطير حتى لا يفسد لحمه.
- يقطع رأس الطير ويغسل جيداً.
- تنزع مرارة الطير، باستثناء الحمام الذي لا مرارة لـه، وتفتح قانصته وتزال محتوياتها ثم يرفع الجلد الذي يُبطنها من الداخل وتُغسل جيداً.
- تُقطَع رجلا الطير من الركبة ويزال الجزء العلوي لمخرجه الخلفي.
- يغسل الطير مرة اخيرة لينظف تماماً من آثار الدم والدهن ويترك لينشف من الماء قبل المباشرة في طهوه.

يفضّل ربط الطير ليحافظ على شكله في اثناء الطهو. ويمكن تقطيعه وسحب العظم منه وهو نيء او مسلوق.

سحب العظم

- يوضع الطير على لوح خشبي وصدره ملاصق اللّوح، يشق جلده طولياً بسكين حادة من رقبته الى اسفله بمحاذاة عموده الفقاري.
- توضع السكين على عظم الظهر ويفصل اللحم عن العظم من الجهتين.
- تقطّع رجلا الطير عند ثنية الفخذ لتسهيل فصل اللحم عن العظم.
- يفصل اللحم عن عظم الفخذ بسكين حادة.
- يسحب العظم بتأن حتى لا يتمزق اللحم المحيط به.
- يُحشى الطير.
- يربط الطير قبل وضعه في وعاء الطهو حتى يحافظ على شكله الطبيعي.



الدجـاج

يعتبـر الدجـاج من أكثر الـدواجن انتشاراً في العـالم. المعروف من تاريخ الدجاج قليل، لكن اوائل الدواجن ظهرت في آسيا (الصينيون من أكلة الدجاج ويطهونه بطرق عديدة) ومع مرور الزمن انتقل الدجاج الى سائر انحاء العالم مثله مثل الأطعمة الأخرى.

في البداية اعتُبر الدجاج طعام المنـاسبات وكـان يُطهى بطريقتين فقط هما السلق والشيّ. وكان يستفاد من مرقه عند سلقه، في طهو أصناف عديدة من المأكولات.

منذ ثلاثين سنة تقريباً بدأت تربية الدجـاج في مزارع خاصة ففقد الكثير من الطعم اللذيذ الذي كان يتحلّى به يوم كان يُربّى الى جانب البيوت الريفية ويأكل بقايا الأطعمة. هذه الحرية في انتقاء الدجاج لأنواع غذائه كانت تكسبه النكهة والمذاق.

كان دجاج المزارع يربّى في أقفاص مكدساً بعضه فوق بعضه الآخر، تحت نور اصطناعي مضاء ليلاً ونهاراً. وكان علفه بصورة مستمرة فيتامينات تسرِّع نموه ونتج عن هذه الطريقة دجاج ذو طعم غير مـرض . اختلف الوضـع بعد سنوات وصارت تربية الدجاج مختلطة. أي أنه بعد أن ينمو الـدجاج في المـزارع داخل الأقفـاص، يترك طليقـاً ضمن مساحات مزروعة فيتمكن من اختيار غذاء له غني بالحبوب والخضر. هذه الطريقة تكسب الدجـاج طعماً قـريباً جـداً من طعمه حين كان يربّى قرب المنازل.

بفضل التطوّر التقني صارت المزارع تخضع لمراقبة صحية اكبر. والجديـر ذكره ان ٢٥٪ من الانتـاج يتم باشـراف اختصاصيين يراقبون دورة الحياة الكاملة لكل فرخ من يوم يفقس البيضة ليخرج منها صوصاً صغيراً وحتى يتوزّع في الأسواق. باقي الانتاج يشرف عليه تجار أقل خبرة ينتجون دجاجاً يراوح عمره ما بين ٦٠ و٦٥ يوماً وهو العمر الوسطي للدجاج.

زاد استهلاك الدجـاج في السنوات الأخيـرة. في أوائل الستينات كان معدل الاستهلاك خمسة كيلوغرامات للفـرد، وصار الآن عشرين كيلوغراماً للفرد. يعود سبب هذا الازدياد الى ان الدجاج هو أكثر الأحيان بديل للحوم الأخرى لكونه يحوي ما تحويه من عناصر غذائية وثمنه أقل من ثمنها. لو قارنا بين قطعتين لهما الوزن نفسه إحداهما من لحم الدجاج والثانية من لحم البقر، لوجدنا أن لحم الدجاج يحوي كمية من البروتين أكبر من تلك التي يحويها لحم البقر وبالتالي يعتبر لحم الدجاج أفضل من لحم البقر من الناحية الغذائية.

بالاضافة الى ذلك يحتوي لحم الدجـاج على فيتـامينات واملاح معدنية كالحديد والبوتاسيوم والفوسفور، وعلى نسبة قليلة من الدهن. يعطي كل مئة غرام من لحم الدجاج حوالى ١٥٠ وحدة حرارية فقط. لهذه الأسباب ينصح من يـريد تخفيض وزنه بتناول الدجاج.

اختيار الدجاج

عند شراء الدجاج علينا ان ننتقي الدجاجة الصحيحة وهذا يفترض معرفة مواصفات الدجاج الجيد وتمييزه عن السيء.

الجدول التالي يعطينا فكرة عن هذه المواصفات.

مواصفات الدجاج الجيد

مدة التخزين	يجب الا تزيد عن خمسـة ايام من تـاريخ الذبح.
الجلدة	يجب ان تكون لينة وناعمة الملمس وخالية من البقع وذات لون فاتح (في حال لونها أصفر قاتماً تكون الدجاجة مدهنة).
اللحم	يجب ان يكون طرياً ومتماسكاً وخالياً من البقع الحمراء التي يدل وجودها على دم متجمّد في لحم الدجاج الفاسد.
المخالب	لون مخالب الدجاجة الفتية فاتح وحـراشفها تكاد لا ترى واذا كان لون المخـالب قاتمـاً وحراشفها ظاهرة للعين فتكون الدجاجة مسنّة. المخالب القوية والشديدة تدل على ان الدجاج حظي بتربية منزلية.

تتوقّف عملية اختيار الدجاج الصحيح على الطبق المراد تحضيره. فاذا كان الدجاج المراد شراؤه سيشوى فعلينـا اختيار دجاج فتي صغير الحجم وزنه لا يـزيد عن نصف كيلوغرام.

اما اذا كان الدجاج سيُعمل «روستو» فيجب ان نختار دجاجاً بعمر شهرين او ثـلاثة أشهـر ولا يزيـد وزنه عن كيلوغرام ومئتي غرام. للطهو وللحصول على مرق شهي يفضل شراء الدجاج الكبير المدهن.

نشرح فيما يلي كيفية تنظيف الدجاج وربطه وكيفية نزع عظمه ثم تحضيره للشي وتقطيعه.

تقطيع الدجاج

١ ـ تُنظّف الدجاجة ثم توضع على خشبة، يمدّ كلّ من جناحيها ويقص عند المفصل.

٢ ـ يُشقّ جلد الفخذ بسكين حادة ويوسّع الشق تدريجاً باليد اليسرى.

٣ ـ يُحرّك كل من الفخذين إلى الأمام والخلف حتى ينفصل.

٤ ـ يُقص الهيكل بسكين توضع عليه أفقياً حيث ينتهي هبر الصدر.

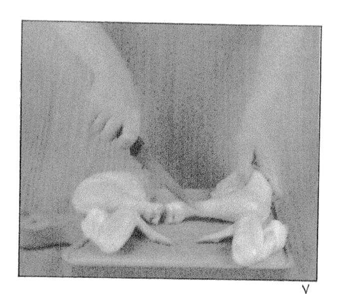
٥ ـ يُقسم الصدر مع الجناح إلى نصفه.

٦ ـ يُنزع العظم من الهيكل لمن يفضل الدجاج بلا عظم.

٧ ـ تقص أطراف الفخذين بسكين حادّة.

٨ ـ يُقطّع طرفا الجناحين الخاليين من اللحم بسكين.

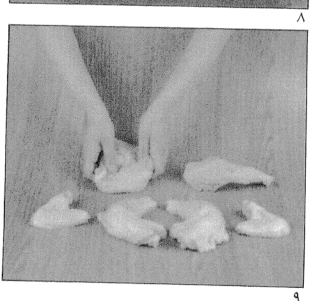
٩ ـ الشكل النهائي للدجاجة وهي مقطعة إلى ستة أقسام. ويمكن تقطيع الدجاجة إلى ثماني قطع أو أكثر بحسب الرغبة.



٧



٨



٩

مراحل تنظيف الدجاج

يُنظّف الدجاج الخالي من الريش، باتباع المراحل التالية:

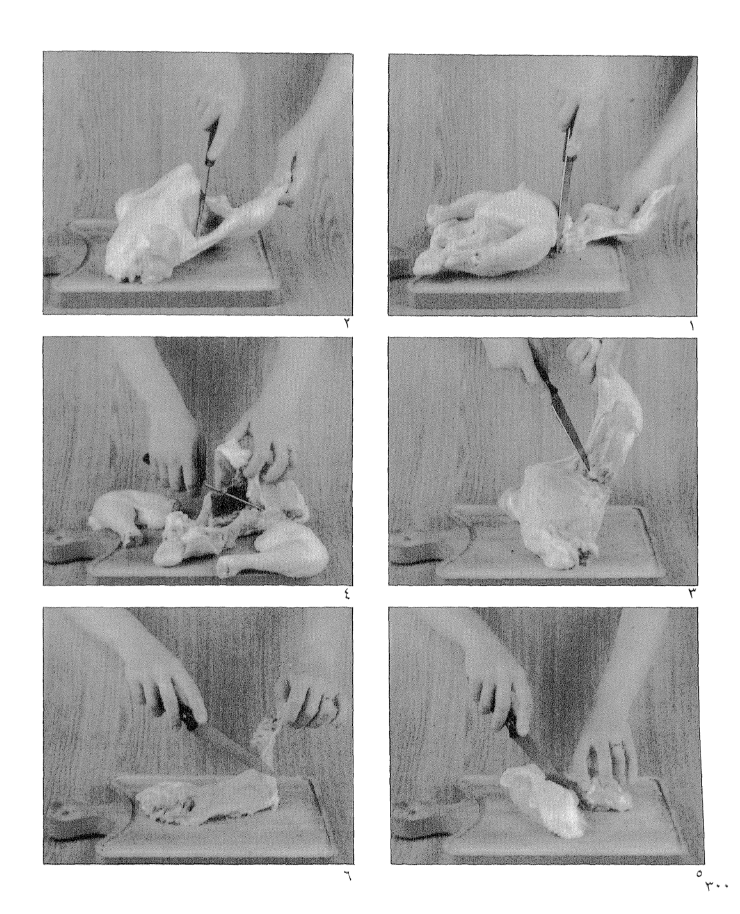
ـ تمرّر الدجاجة على لهب النار لتتخلّص من الريش الباقي على جلدها وخصوصاً عند أطرافها.

ـ تُقصُ الأرجل وطرفا الجناحين الخاليين من اللحم بسكين حادّة.

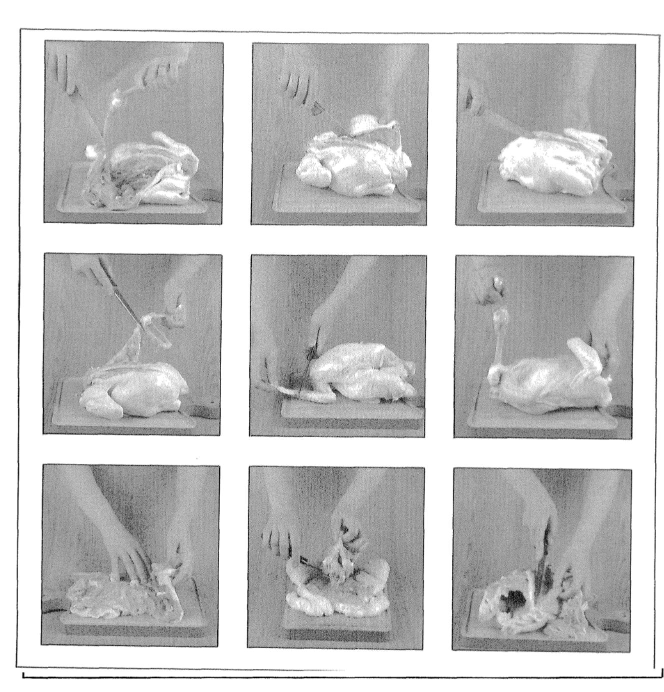
ـ تُشقّ عند رقبتها ثم تفتح ويُنزع البلعوم والقانصة وتدخل الأصابع في الفتحة لانتزاع الرئتين.

ـ تُشقّ الدجاجة من اسفلها وينزع منها الشحم ثم تُخرج كل احشائها (الكبد والقلب والرئة والمعدة).

ـ تُغسل جيداً بالماء والصابون. تجفّف وتُحضر فتُقطّع او تُكتّف للشي او يحتفظ بها كاملة، تبعاً لطريقة طهوها.



١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦



تحضير الدجاج للشي

تُنظّف الدجاجة ثم توضع على لوح خشبي من الجهة الأمامية:

١ ـ تُشقّ شقاً طولياً على العمود الفقاري، بدءاً من الرقبة حتى أسفل الظهر.

٢ ـ يزال الجلد واللحم المحيط بالفخذ، برأس سكين.

٣ ـ تستمرّ إزالة اللحم من عظم الفخذ ولا تترك أية قطعة منه.

٤ ـ يُنزع العظم بحذر من الفخذ ويفصل اللحم بلطف باليد أو بالسكين.

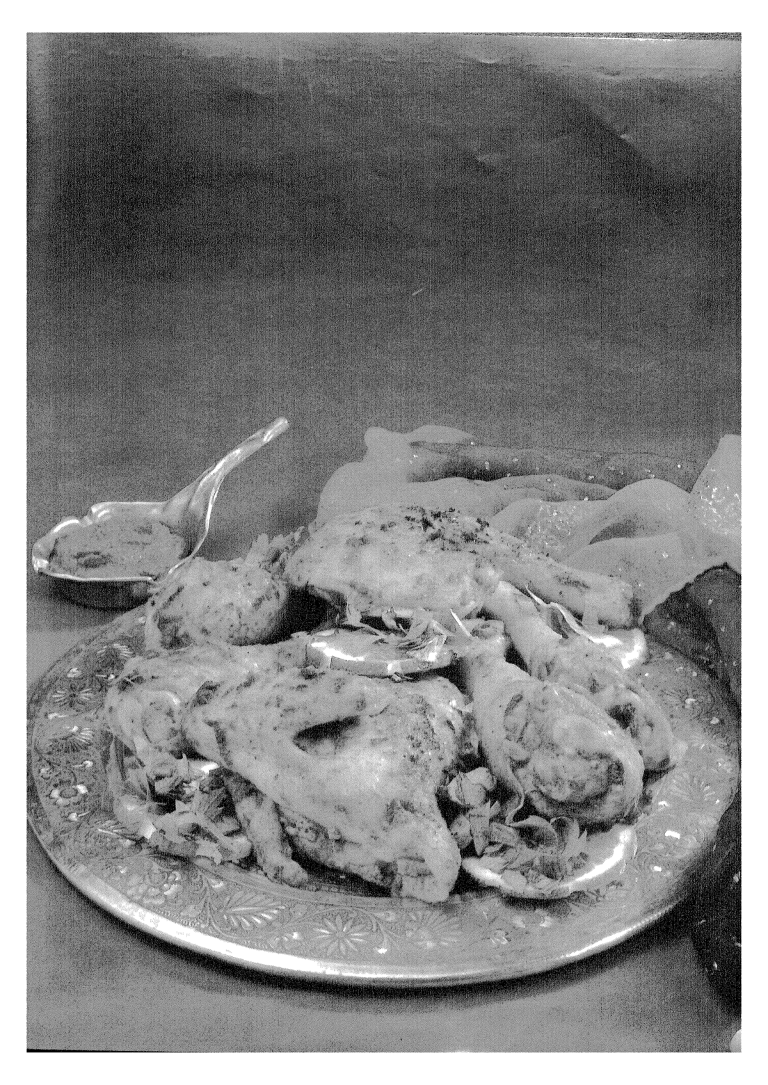
٥ ـ يُقطع القسم الأمامي من جناح الدجاجة أي القسم الذي لا يمكن سحب العظم منه.

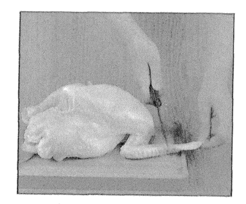
٦ ـ يُنزع العظم بعد فصل اللحم والجلد عنه بالسكين. ويُنزع العظم بحذر حتى لا يتشقّق اللحم في أثناء التقطيع.

٧ ـ بعد رفع العظام من الجناحين والفخذين، يُنزع اللحم المحيط بالهيكل بالسكين.

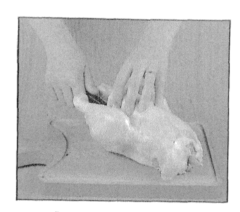
٨ ـ يُرفع هيكل الدجاجة ببطء شديد، لنزع لحم الصدر الملتصق به من الأمام.

٩ ـ تُرتّب الدجاجة بإعطائها شكلها السابق، قبل إزالة العظام منها، وتستعمل مشوية أو محشوّة ومخاطة بحسب الرغبة.

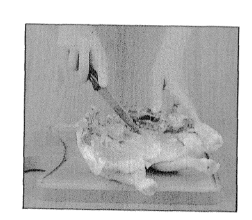




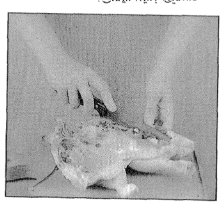
١ ــ توضع الدجاجة المنظفة فوق لوح خشبي وتقطع الأجنحة بسكين حادة.



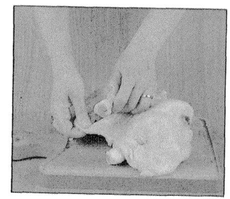
٢ ــ تدخل السكين داخل الدجاجة بحيث يخرج رأسها من الرقبة وتثبت الدجاجة باليد اليسرى. تقسم من جهة العمود الفقاري إلى قسمين باليد اليمنى.



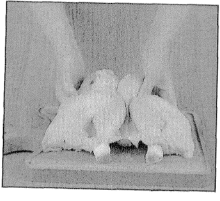
٣ ــ يضرب الصدر بنصل السكين حتى ينكسر القفص الصدري من دون أن تنفصل الدجاجة عن بعضها البعض.



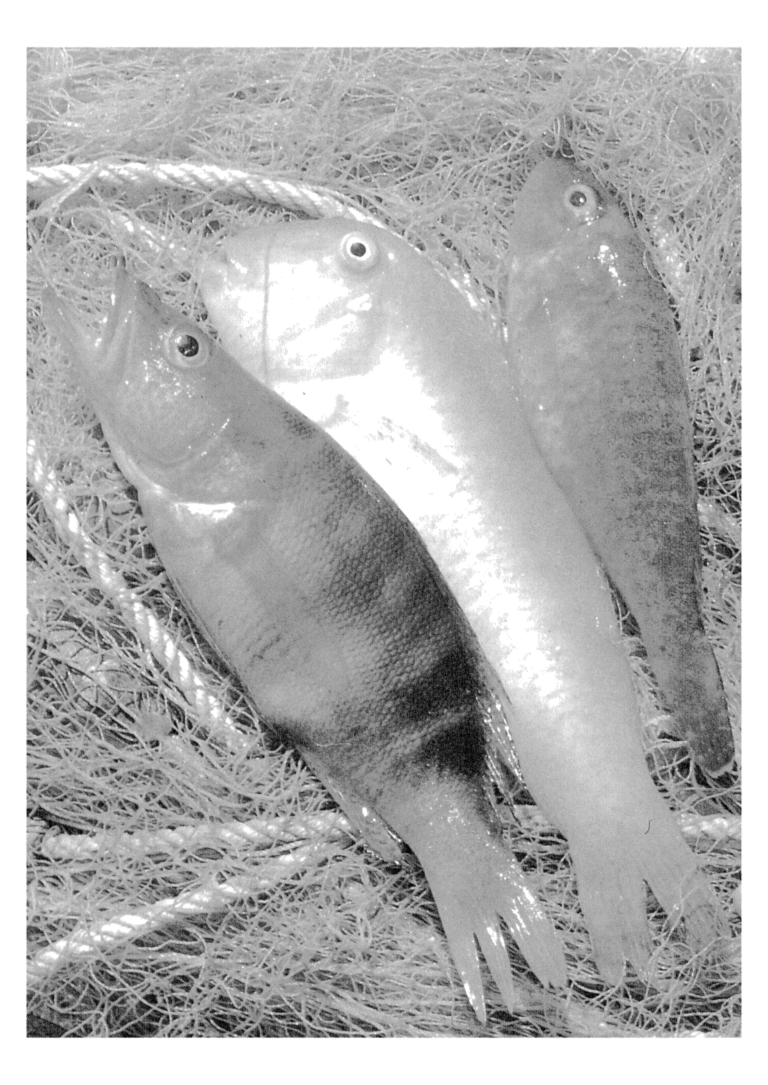
٤ ــ يقطع العمود الفقاري بالسكين ويزال عن أطراف الدجاجة كما يرفع القفص الصدري وباقي العظام من داخل الدجاجة.



٥ ــ تقلب الدجاجة ويشق الجلد أسفل كل فخذ برأس السكين ويدخل الفخذ داخل هذا الشق.



٦ ــ يدخل الفخذ الثاني داخل الشق وتدهن الدجاجة بالزيت وينثر عليها الملح والبهار وبعض الأعشاب العطرية.



السَمك



السمك مصدر غذائي بالغ الاهمية لما يحويه من فيتامينات وبروتين وأملاح معدنية. لا يُقبل البعض على تناول السمك بكثرة لاعتقاده انه لا يحلّ محل اللحم، او لجهله كيفية تنظيف السمك الطازج واعداده. وفيما يلي نورد معلومات تُصحّح الاعتقادات الخاطئة وتعيد الى السمك كل اعتباره كقيمة غذائية مهمّة. تطلق كلمة سمك على محاصيل الصيد البحري والنهري (باستثناء ما يعرف بالثمار البحرية) وتقسم الاسماك الى نوعين:

- **اسماك مهاجرة في بعض المواسم**: وتوصف بالسمك الازرق. من اشهر انواعها سمك السردين والطون.
- **اسماك مستقرّة**: وهي تعيش على عمق يراوح بين ٢٠٠ و٦٠٠ متر تحت سطح الماء في اوكار، وتشمل الاسماك المسطّحة.

يعيش هذان النوعان في المياه المالحة ويعتبران من الاصناف البحرية. وهناك صنف آخر يعيش في مياه الانهار

والبحيرات الحلوة ومن اشهره «الترويت» والسلمون.

مميزات السمك **الطبيعية**: جسمه مستطيل مسطّح نسبياً، جلده محرشف، عظمه غضروفي أو فيه حسك.

مميزات السمك **الغذائية**:مهمة لاحتوائه كمية كبيرة من البروتين والأملاح المعدنية والفيتامين. نوع البروتين المتوافر في السمك هو نفسه البروتين الموجود في لحم البقر وتقارب نسبته ٩٣ بالمئة من وزن السمكة. الهيدروكاربور معدوم في السمك. اما المواد الدهنية فتراوح نسبتها الى وزن السمكة، ما بين ٠,٠٣ و٩,٩٢ بالمئة، وهي اسهل على الهضم من الدهن الحيواني. الاملاح المعدنية وخصوصاً الفوسفور، متوافرة في السمك البحري بكمية اكبر منها في السمك النهري، على ان هذا الاخير غني اكثر بمادة فوسفات البوتاسيوم. كل انواع السمك البحري تحوي فيتامين «أ»، وكل الاسماك الكبيرة المدهنة تحوي فيتامين «ب١» و«ب٢». الفيتامين «د» موجود في كل الاسماك ولاسيّما منها ذات المنقار الطويل من مثل سمك «الميرلان» والطون.

ما يحصل في الواقع هو انه يُستغنى عن اقسام السمك الاغنى بالفيتامينات في اثناء تنظيفه. على ان قيمته الغذائية تبقى مهمّة. كل مئة غرام من السمك تعطي ما يراوح بين ٧٠ و١٧٠ وحدة حرارية وتزيد هذه الكمية في السمك البحري عنها في السمك النهري. بالنسبة الى الهضم فان مدته محكومة بكمية ما يحويه من الدهن. السمك الصغير والدقيق «كالترويت» مثلاً، والطويل المنقار «كالميرلان»، يُهضم بساعتين او ثلاث ساعات. اما السمك المدهن كالطون والحنكليس فيهضم بثلاث او اربع ساعات، والسمك الفتي يُهضم باسرع من المُسّن، والنهري اسهل هضماً من البحري.

السمك الطازج

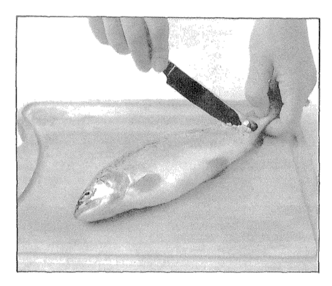
السمك الطازج متوافر في الاسواق بفضل وسائل النقل السريعة والمتطورة، لكنه قد يُخلط لاسباب تجارية بسمك غير طازج وعلى الشاري ان يتمكّن من التمييز بين الاثنين. هذا الجدول يبيّن أهم **مميزات كل من السمك الطازج وغير الطازج.**

مميزات كل من السمك الطازج وغير الطازج

	سمك طازج	سمك غير طازج
الرائحة	هي نفسها رائحة البحر الخفيفة	تشبه رائحة «الأمونياك» قوية وغير مستحبة
اللون	معدني لمّاع	كامد
الحراشف	ملتصقة بجسم السمكة	طرية تزال بسهولة
البطن	مطّاط	ليّن هش
الخراشيم	حمراء ورطبة	بيضاء او داكنة وجافة
الذيل	جامد	طريّ
اللحم	لحم السمكة الكاملة ندي ومطّاط وفي السمك المقطّع يكون اللحم مائلاً إلى الوردي وملتصقاً بالعمود الفقاري	ناشف في السمكة الكاملة ولحم السمكة المقطّعة ملطّخ بالدم وينفصل عن العمود الفقاري بسهولة

السَمك

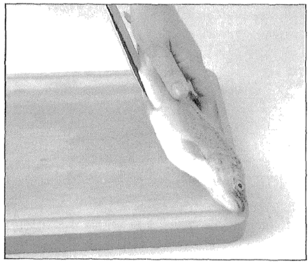
احياناً يبشُر البائع السمك لاخفاء الحراشف التي صارت طرية بعد ايام. هناك ايضاً ميّزات للسمك غير الطازج لا تُكتشف إلاّ في اثناء تنظيفه، اي بعد شرائه، منها مثلاً ظهور بقع زرقاء على جلده بعد غسله.

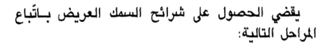


«فيليه» السمك

المقصود بـ «فيليه» هو شريحة من السمك خالية من الحسك. والحصول على هذه الشرائح يتم كالآتي:

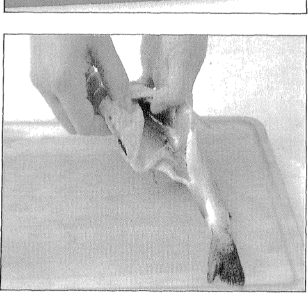
السمكة العريضة يمكن تقطيعها الى شريحتين كبيرتين، بفصل جهتيها عن العمود الفقاري. والسمكة الطويلة تُفصل جهتاها عن العمود الفقاري أيضاً، ثم تُقطّع كلّ منهما إلى قسمين متساويين فنحصل على اربع شرائح.





يقضي الحصول على شرائح السمك العريض باتّباع المراحل التالية:

- تُغسل السمكة وتُقصّ زعانفها.
- يشق جانبها بسكين حادة كبيرة من اسفل رأسها حتى بداية ذيلها.
- بعد شقّها من الجانب الثاني ترفع للتأكّد من كون جهتيها قد انفصلتا عن بعضهما تماماً.
- تقص القطعة الأولى بالسكين عند أسفل الرأس.
- يسحب العمود الفقاري باليد اليسرى ثم تُقصّ القطعة الثانية عند اسفل الراس.
- تنظّف اطراف الشرائح بسكين قبل استعمالها في الطهو.



للحصول على شرائح صغيرة تُتّبع المراحل التالية:

- توضع السمكة على مسطّح خشبي وتقصّ اطراف جانبيها.
- يسلخ جلدها من اسفل ذيلها باتجاه رأسها ويُفصل عن الرأس بسكين.
- تشقّ بسكين لفصل جهتيها عن العمود الفقاري ثم تقسم كل جهة الى قطعتين متساويتين فتصير اربع شرائح.



الصبيدج (الحبار)



من السرطانيات البحرية. طوله ثلاثون سنتمتراً وله ثماني قوائم قصيرة واثنتان طويلتان. خلافاً لباقي السرطانيات، في داخله عظمة قاسية مسطحة، شكلها بيضوي، وله مثانتان تحوي احداهما سائلاً اسود يسمونه حبراً ويستعمل للطهو، وتحوي الثانية سائلاً اصفر. يُنظف بنزع الجلد المحيط به ورفع العظمة المسطحة. وتنزع عيونه بسكين حادة ويفرغ من احشائه. يمكن حفظ كيس الحبر لاستعماله في بعض الوصفات.

تنظيف الصبيدج

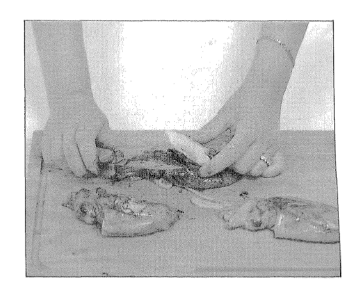


١ ـ يبدأ تحضير الحبار بازالة القشرة والجلد المحيطان بجسمه وتنزع القطعة القاسية.

٢ ـ تنزع العيون والمجسات وكيس الحبر.

٣ ـ يضغط في وسط المجسات بطرف اصبع بعد تثبيتها ببقية الاصابع ويزال القسم القاسي.

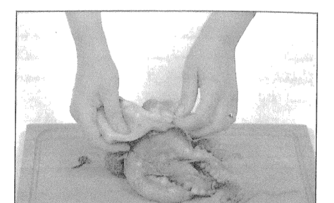
٤ ـ ترفع الاحشاء من جسم الحبار ويغسل عدة مرات تحت الماء الجاري لازالة كل الحبر.
يطهى مسلوقاً او مشوياً.





الاخطبوط

من اللافقريات الكبيرة. له ثماني مجسّات معلقة برأسه ومجهزة بصفين من المحاجم. يُنظف بنزع أحشائه وعيونه والكيس الواقع خلفها، ثم يسلخ جلده بدءاً من الرأس وحتى أسفل المجسّات. يُضرب عدة مرات على الرخام ثم يغسل ويسلق في وعاء على النار مدة طويلة حتى ينضج.



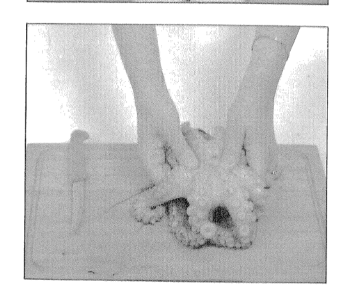
تنظيف الاخطبوط

١ ـ يرفع القسم العلوي من الاخطبوط وتنـزع منه المعي والاحشاء ويعاد الى شكله الطبيعي وتزال عيونه.

٢ ـ يقلب الاخطبوط ويضغط باصبع على القسم القاسي منه لازالته.

٣ ـ يسلخ جلد الاخطبوط الرقيق ويغسل عدة مرات.

يوضع في الوعاء على نار متوسطة من دون ماء حتى يتبخر الماء منه يكرّر غسله ويطهى بحسب الرغبة.



الصدف (بلح البحر)

من اللافقريات ذات الصدفتين. انواعها مختلفة وتعيش معلّقة بالصخور. تؤكل نيئة او مطهوة. تنظف بغسلها تحت الماء الجاري للتخلّص من الأعشاب العالقة بها. يُستغنى عن كل صدفة مفتوحة. توضع على النار بدون اي سوائل وتترك حتى تتفتّح ويلقى بكل صدفة تبقى مغلقة. يستعمل السائل الناتج عنها في الطهو.

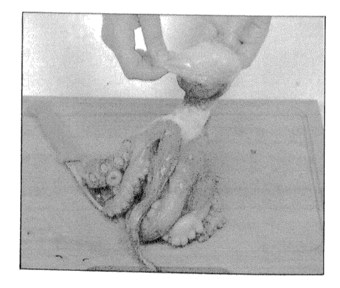
تنظيف الصدف

ينقع الصدف الأسود (المحار) بالماء ليتخلّص من الأتربة والاعشاب العالقة به.

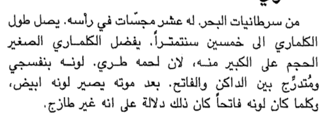
ينظف بحكّه برأس سكين أو بفرشاة.

في حال تناول الصدف نيئاً، تفتح كل صدفة برأس سكين. تحرك السكين بشكل دائري على أطراف الصدفة مع تثبيتها باليد الثانية. يرفع اللحم ويتبّل بحسب الرغبة.

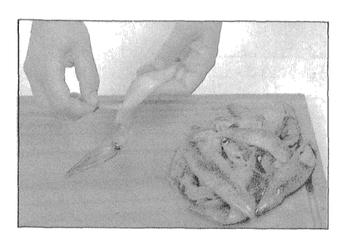
يلقى بكل صدفة مفتوحة.



الكلماري



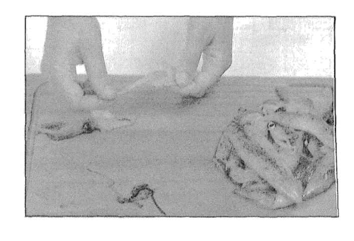
من سرطانيات البحر، له عشر مجسّات في رأسه. يصل طول الكلماري الى خمسين سنتمتراً. يفضل الكلماري الصغير الحجم على الكبير منه، لان لحمه طري. لونه بنفسجي ومُتدرِّج بين الداكن والفاتح. بعد موته يصير لونه ابيض، وكلما كان لونه فاتحاً كان ذلك دلالة على انه غير طازج.



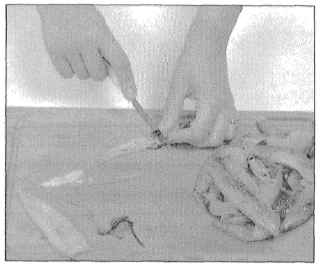
١ - تنزع القشرة الخارجية البنفسجية اللون وتزال الزوائد الجانبية من جسم الكلماري.



٢ - يرفع كيس المجسات ويفصل عن جسم الكلماري.



٣ - يفرّغ جسم الكلماري من الاحشاء وتزال الريشة الشفافة.



٤ - يقطع المعي عن المجسات، كما تُرفع العيون والكيس الذي يغلفها.

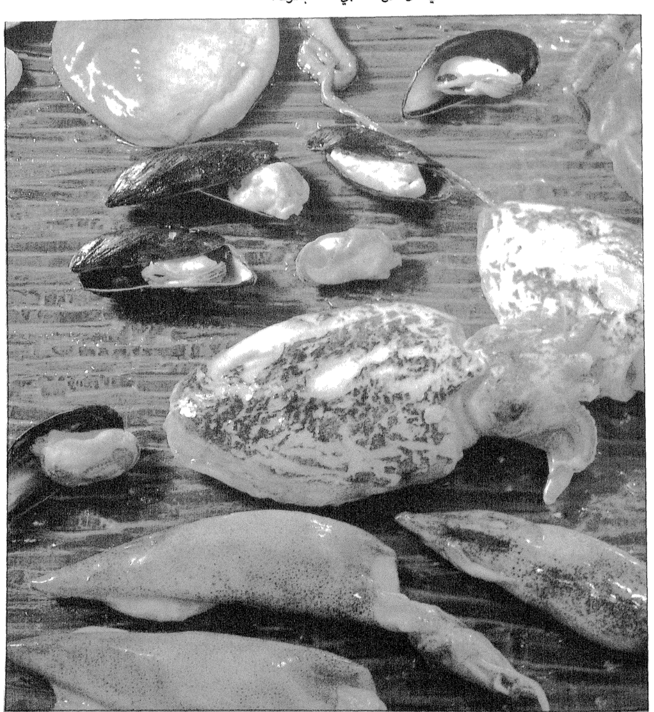


٥ - تقلب المجسات ويضغط باصبع في وسطها لازالة القسم القاسي منها. يغسل الكلماري جيداً من الداخل والخارج.

الكركند

من اشهر السرطانيات، يختبىء نهاراً في الرمل. لونه بنّي مائل الى الاحمر ويصير احمر بعد الطهو. ليست له مخالب بل قرون طويلة.

تكمن صعوبة طهوه في تثبيته وهو حيّ على لوح خشبي فهو يتحرك بشكل دائم. لا بد من سلقه وهو حيّ للحصول على لحم طري. تختلف طرق سلقه فيفضل البعض وضعه في الماء البارد على النار ليبلغ الماء درجة الغليان، فيسبب له موتا بطيئا. والبعض الآخر يفضل وضعه في الماء المغلي فيموت بسرعة.



القريدس



القريدس (الجمبري) من ثمار البحر المعروفة والمغذية. تنتمي إلى فصيلة الأنبوبيات الخطمية البحرية. تغطي القريدس قشرة قاسية شفافة تلف الجسم وتنتهي ناحية البطن بما يشبه الأرجل. الرأس مستطيل مروّس مع شعيرات طويلة. يعيش في البحار الدافئة. يتراوح حجمه بين ٣ و ١٠ سنتمترات.

تنظيف القريدس



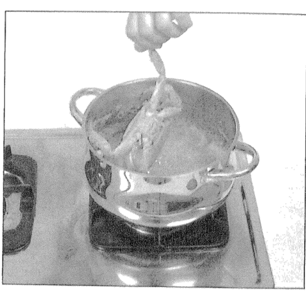
١ - يفصل رأس كل حبة قريدس عن جسمها بثنيه باليد ورفعه.

٢ - تقص مخالب القريدس وقشرته الخارجية بمقص. يقلب وترفع القشرة بحذر بأطراف الأصابع.
ترفع السلسلة السوداء الموجودة في ظهره، يغسّل القريدس ويحضّر بحسب الوصفة المرغوبة.

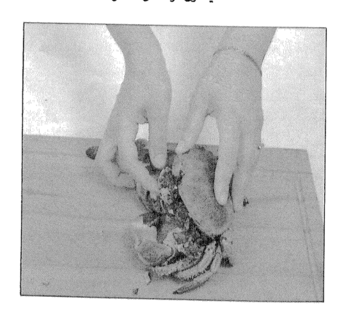


السلطعون

يعيش في البحار على عمق خمسمئة متر. له عدة الوان بحسب نوعه. يعرف السلطعون الطازج من متانة رأسه وذيله، ويمكن طهوه بطرق مختلفة تبعاً لحجمه. يغسل تحت الماء الجاري عدة مرات. يُسلق وهو حيّ في الماء المغلي مدة نصف ساعة. يرفع ظهره وتزال قوائمه ويستخرج منه اللحم.



١ ـ يغسل السلطعون ويسلق في الماء المغلي المملح مده نصف ساعة فيتحول لونه الى أحمر.



٢ ـ يرفع من الماء، ويفصل ظهره عن جسمه بقوة.

٣ ـ يقلب على ظهره وتزال مخالبه الطويلة الواحدة تلو الاخرى. يرفع لحمه ويحضر بحسب الرغبة.

التوابــل

تعريف التوابل

ظهرت لفظة التّوابل، باللغة الفرنسية «Epices»، للمـرّة الأولى في القرن الثاني عشر، حوالى العام ١١٥٠ م، في كتاب «رحلة شارل الكبير»، وقابلتها في تلك المرحلة الزمنيّة، كلمة تحمـل المعنى نفسه، هي كلمـة «Espece»، وقد وردت في الكتاب الفرنسي الشهير «رواية الوردة» Le Roman de la Rose في القرن الثالث عشر ميلادي. تفرّعت اللفظتان، من اللغة اللاتينيّة الأمّ، من جذر «Species». قصد بها عدد من الأطبّاء والأدباء، في ذلك الحين، نوعاً من الأطياب يُستعمل في الطّعام، Aromates، والعقاقير الطبيّة. فالتّوابل، اذاً، تعطي في معناها الأساسي، دافعاً للشهيّة الى الطّعام، وتشكل بحد ذاتها، علاجاً طبّياً استعمل كثيراً في تلك المرحلة من قبل الصيادلة. ما زال الإيطاليون، حتّى اليوم، يسمّون الصّيدليّ «Speziale». ودخلت اللفظة سريعاً في اللغات الرّومانيّة التي أطلقت تسمية «التّوابل» على الموادّ الّتي تحمل مذاقاً لذيذاً وقوّياً، في الوقت نفسه، لكنّه مذاق حادّ يعطي الطعام نكهة مميـزة ويجعله اشهى، واسهل هضماً. تختلف التوابل Spices عن الاطياب Aromates. الأطياب توابل من الفئة الثّانية ترضي حاسـة الشم أكثر ممّا تعني الذّوق في الطّعام؛ فالبهار والفلفل هما من التّوابل، فيما «الفانيليا» من الأطياب.

في القرن الثّامن عشر، وتحديداً في العام ١٧٥٥، حدّدت دائرة المعارف البريطانية «الانسيكلوبيديا بـريتانيكـا» لفظة التّوابل Spices بأنّها تشمل كلّ العقاقير الطبيّة والشرقيّـة، بشكل عامّ، مثل كبش القرنفل، البهار، الزنجبيل الخ...» وتطوّر معنى الكلمة، فشمل بائعي التّوابل، وتجّارها، ولاحقاً، في القرن الثّامن عشر، توسّع المعنى، أيضاً، ليطول موادّ غذائيّة أخرى، خارج التّوابل الأساسيّة، والأطياب، مثل السّكر والملح والثّوم والخردل والمخللات والقهوة والعسل والزّيت، وهي من توابل الفئة الثّالثة «Condiments».

يطلق على التوابل في الانكليزية لفظة Spices، وبالألمانيّة Spezeei وبالإسبانيّة Especie وبالإيطاليّة Spezie.

ولفظة «تبل» في العربية لها معان متعددة ومختلفة، وقد جاء في «لسان العرب» لابن منظور: «توبلت القدر جعلتُ فيها التوابل». أي ما يُطيَّب به الأكل، والتبّال صاحب التوابل وبائعها».

أهمية التّوابل

يقول أحد المؤرخّـين الفرنسيّـين «د. بوا» D. Bois إنّ السّعي وراء التّوابل «قد غيّر وجه العالم». ويعتقد م. غريول M. Griaule أنّ «فقدان مذاق البهار يعادل بأهميته فقدان الذهب والقصـديـر». فالبهار، مثله مثل باقي التوابل، يُعدُّ سلعة تجاريّة قيّمة، وعاملاً مهمّا جدّاً في العلاقات الحضاريّة بين الأمم.

في القرون الوسطى، ندر وجود التّوابل في أوروبا بسبب غزوات البربر، وفتوحات العرب التي قطعت الطرق بين الشّرق والغرب. وفي عهد الصّليبيّين، نسيت أوروبا مصدر التّوابل، فكان أهل البندقيّة يسمّون البهار «حَبّ الفردوس»، الأمر الذي رفع سعره إلى حدّ غير معقول، فكان البهار، في أوروبا، السّلعة الأعلى قيمة والأغلى ثمناً. وادرج النّاس المثل القائل: «ثمين مثل البهار». وفرض الحكّام على هذه المادّة ضرائب مرتفعة، وبادلوا بها البضائع النّادرة، وكانت التّوابل تُقدّم هدّية ثمينة في مناسبات الزّواج، وفي الأعياد الكبيرة.

الرّحلات البحريّة الى الشّرق

دفعت ندرة هذه المـوادّ وارتفاع ثمنهـا الأوروبيّين، إلى التّفكير في التّفتيش عن مصدر التّوابل واستيرادها بكميّات كبيرة. ممّا شجّع الرّحلات البحريّة سعياً للحصول عليها.

ماركو بولو

في العام ١٢٧١م ترك ماركو بولو مدينة البندقيّة، متجهاً نحو آسيا، في رحلة دامت ٢٤ عاماً. في تلك الحقبة التاريخية وقبل اكتشاف فاسكو دي غاما رأس الرجاء الصالح للوصول إلى الهند، كانت البنـدقيّة تشكـل السّوق الأهمّ للمنتجـات الشرقيّة، انطلق ماركو بولو، في رحلته لتحقيق أهداف متعددة، منها الجغرافيّة للتعرّف إلى آسيا ومعادنها وحيواناتها، ولعلّ الهدف الأبرز هو التعرّف إلى زراعاتها، وفي مقدمها التّوابل.

في بداية رحلته الآسيويّة، تعرّف ماركو بولو عن كثب، على منتجات الشّرق الآتية عن طريق الخليج العربي، في مدينة هرمز Ormuz، حيث كان التّجار القادمون من الهند يحملون بضائع مختلفة، من بينها التّوابل. وقد ذكر هذا الرحّـالة، التوابل، وعدّد أماكن وجودها في بلاد التيبت والبنغال وفورموزا واليابان وجاوا وسومطرا.

كريستوف كولومبس

شكّلت التوابل محور الاهتمام لدى كريستوف كولومبس، فقرّر القيام برحلة إلى الشّرق البعيد، لجلب التّوابل الى أوروبا عن طريق القوافل القادمة عبر تركستان، وبيعها بسعر الذّهب. هكذا انطلق كولومبس إلى الهند، فاكتشف العالم الجديد!

فاسكو دي غاما

بعد مرور خمس سنوات على رحلة كولومبس، أبحر «فاسكو دي غاما» باتّجاه آسيا، في نهاية القرن الخامس عشر، فالتقى بحاكم كلكوتا، وحمل منه رسالة إلى الملك «عمّانوئيل» جاء فيها: «... لقد أتى «فاسكو دي غاما» إلى بلادي، حيث تنبت القرفة، وكبش القرنفل، والبهار، وما توقعه كان الذّهب، والحجارة الكريمة». وهكذا إنطلق فاسكو دي غاما إلى الشّرق، فاكتشف رأس الرّجاء الصّالح!

ماجيلان

في ٢٠ أيلول (سبتمبر) ١٥١٩ م، انطلق البرتغاليّ «ماجيّلان» باتجاه الفيليبين ثم عاد إلى بلاده، محمّلاً بالتّوابل، بعد رحلة استغرقت ١١٢٤ يوماً.

بعد هذه الرّحلات، تأسّست في أوروبا شركات تجاريّة عديدة لاستيراد التّوابل من الشّرق البعيد، من بينها «شركة بلدان الهند الشّرقيّة» التي كانت تستورد التّوابل من بلدان شرقيّة عديدة إلى أمستردام، ثمّ توزّعها في أوروبا. وتوسّعت الشّركة بسرعة حتى غدت من أغنى الشّركات الاوروبيّة في تلك المرحلة.

في وقت لاحق، اهتّم الفرنسيّون والإنكليز بتجارة التّوابل. وفي منتصف القرن التّاسع عشر، وبداية القرن العشرين، تمكنت فرنسا وانكلترا من السيطرة على هذه التّجارة، إلى حدّ كبير.



الشرق هو منشأ التوابل اصلاً، ومنه انتقلت الى الغرب في مرحلة زمنية لم يذكرها المؤرخون على وجه التحديد.

المعروف من تاريخ التوابل لدى الغربيين انـه في عصر «هوميروس»، اي قبل حوالى ثلاثة الاف سنة، لم يكن الغرب كوّن فكرة واضحة عن بلاد الشرق. ولم تتوسّع دائرة المعلومات الجغرافية إلّا منذ الفين وخمسماية سنة تقريباً حين تعرف اليونان الى بلاد فارس وسمعوا عن الهند.

في تلك الحقبة تحدّث المؤرخ الكبير «هيرودوتس» عن أنواع عدّة من التّوابل، ذكر من بينها مادّة كيناموون Kinnamômon، وهي شجرة القرفة. واستعمل الكتّاب اليونانيّون هذه الكلمة في الشعر والنثر. وقد استنتج من هذه الكتابات أنّ القرفة تعود إلى جذر دارشيني Darchini في اللّغة الهنديّة، أو إلى كايمانيس Kaimanis في الماليزيّة.

وردت في مؤلّفات «هيرودوتس»، أيضاً، كلمة كازيا Kasia، وهي شجرة شرقيّة، تثمر ثمراً شبيهاً بالقرفة. ولم تكن القرفة الحقيقيّة التي عرفتها الهند هي المقصودة، بل نوع آخر ينبت في الصّين. وقد فرّقت كتب علماء الطبيعة اليونانيّين واللّاتين بين هذين الصنفين من التوابل.

بعد القرفة، عرف العلماء اليونان الفلفل. وذكر عالم الطبيعيّات الشهير «تيوفراستوس» في «تاريخ النباتات»، الصادر منذ ألفين واربعماية سنة، لفظة Peperi، وتعني مادّة غذائيّة شرقيّة هي البهار Pepper. ومنذ ألفي سنة استعمل علماء الطبيعيّـات والأطبـاء اليونان، من أمثال «ديوسقوريدس» Dioscoride و«جالينوس» Galien، وكذلك الرّومان من أمثال «بلينوس» Pline، أنواعاً أخرى من التّوابل الشّرقيّة، كالزنجبيل، وكبش القرنفل، وجوز الطّيب. ومن بين هذه الأنواع ورق شجرة هنديّة أو صينيّة «مالاباترون» Malabathron، اكتشفها «ميثريدات» Mithridate ترياقاً Thériaque للشّفاء من السمّ.

تساءل الخبراء عن الطّريق الّتي سلكها الإغريق، في بدايات القرن الأوّل للميلاد، للوصول الى التّوابل التي تنبت في شرق بعيد غامض، لم تكن تربطهم به اية علاقات تجاريّة وفي زمن كانت المواصلات شبه مفقودة. وقد افترض المؤرخون انهم سلكوا طريقين: البرية والبحرية.

الطرق البرّية

وجد الخبراء، في تحليل أوّلي، أنّه من المنطقي أن يعتمد الإغريق الطّريق البرّية المعروفة بطريق الحرير Silk Road، الّتي ربطت الصّين القديمة الثّين Thin، بلد الحرير، بالبحـر الأسود، وبالشواطىء المتوسّطيّة، في عصور متلاحقة عديدة. وكان التّجار الصينيّون يحملون بضاعتهم إلى آسيا الوسطى، وهي المركز التجاري ونقطة التقائهم بالتّجار القادمين من اليونان.

في هذا الإطار لا تردُّ المعطيات المختلفة جذورَ هذه العلاقة التجاريّة بين آسيا الوسطى والقارّة الأوروبيّة الى أبعد من حوالى الفي سنة.

يصف ف. غرونارد F. Grenard، أحد مؤرّخي تلك المرحلة، هذه الطّريق البرّية، فيقول: إنّها الطّريق الانسب التي تشقّ السور الجبليّ الفاصل بين البحر المتوسّط وإيران من جهة، وبين الصّين من جهة ثانية، والطّريق الأقصر للرّبط بين حضارتين، وهي الاكثر أماناً إذ لا تقطعها عصابات البربر...»

يضيف: «كانت الطّريق بين المدن الايرانيّة البعيدة والعاصمة الصينيّة، طويلة جدّاً تصل إلى أبعد من خمسة آلاف كلم وتغطّي قسماً منها جبال شاهقة ومناطق وعرة. ولم يكن العالم يعير هذه الطّريق العناية الّتي تستحقّ، بل كانت شهرتها الكبيرة تعود إلى الخوف من سلوكها نظراً لما كان يحاك حولها من اساطير.»

ثمة مؤرّخ دانمركيّ، مالت ـ بران Malte-Brun، عاش في القرن الثّامن عشر، كتب عن هذه الطّريق البرّية، فقال: «شهدت تركستان، بعد ان تخطت عصر البداوة، حضارتين:» عمرانية وتجارية، فسهّلت حركة التّواصل بـين الحضارة الصينيـة من جهة، والحضارات الهنديّة والفارسيّة والمتوسّطيّة الّتي تصل آسيا بالقارّة الأوروبيّة من جهة ثانية. وعلى الرغم من صعوبتها ووعورة مسالكها، حافظت هذه الطّريق على سبل الاتصال بين الصّين والمناطق الهنديّة والأوروبيّة».

أمّا رينيه غروسيه René Grousset، وهو مؤرّخ فرنسيّ معاصر فيقول: كان العالم الغربي جاهلاً اهمية آسيا القديمة والهند، ولم يتّصل بهما إلّا من خلال الطّرقات الوعرة الّتي تمرّ في تركستان الشّرقيّة».

والواقع ان العالم عرف «طريق الحرير» منذ اربعة الاف سنة تقريباً، في عصر «بطليموس» Ptolémée اليونانيّ، الذي وضع كتاباً أسماه «الجغرافيا» استند فيه إلى كتابات «مارينوس» الصوري Marin de Tyr وهو جغرافيّ فينيقي عاش منذ الفي سنة وكتب عن «مايس تيتيانوس» Maes Titianos وهو احد التجار المقدونيين، انه عرف الممرّات الرئيسيّة لهذه الطرق البريّة المهمّة.ويضيف «بطليموس» إنّ الطّريق تنطلق من أنطاكية، وتعبر الفرات إلى «هيرابوليس»، وتشقّ الأمبراطوريّة الفارسيّة، وتمرّ «بهمّذان»،

«فطهران»، «فمرق»، «فبالك» ثم تصل إلى «بامير». وهكذا تخلّى التّجار عن طريق البحر الأسود، وهي الطّريق التي اعتمدتها التّجارة بين أوروبا وداخل آسيا في تلك المرحلة.

يؤكّد «بطليموس»، ايضاً، انّ التجّار كانوا يتبادلون البضاعة، قرب برج حجريّ يقع على سفح جبال كوميداي Komedai، في إحدى اودية منطقة «بامير» الرّوسيّة. ويعتقد مؤرخون آخرون، من أمثال «هيرمان» Herrmann و«هاكين» Hackin، ان هذا البرج الجبليّ يقع وراء منطقة آلاي Alaï، في نقطة لا تبعد كثيراً من بحيرة «أوكزيس» Oxus في وادي كشغار Kachgar.

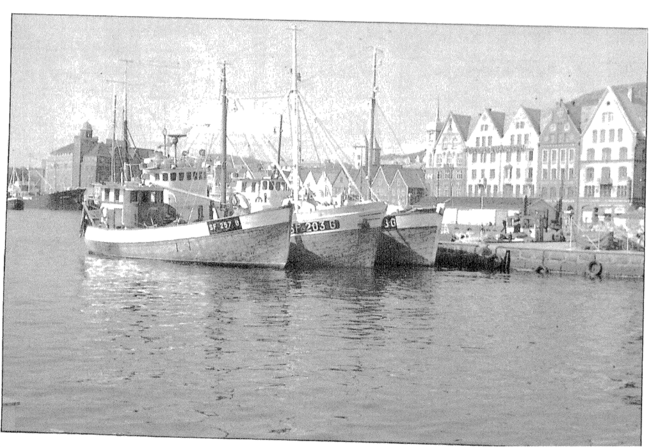
الطرق البحريّة

في الوقت الّذي كانت فيه القوافل الصّينية تسلك «طريق الحرير» البرّية، كان التجّار الهنود ينقلون منتوجات بلادهم الغنيّة إلى الشّواطىء العربيّة عن طريق البحر.

عرف العالم الطريق البحريّة الهنديّة منذ القديم. قبل الفين ومائتي سنة كان الفراعنة، في مصر، يمتلكون سفناً عديدة تعبر البحر الأحمر ومدخل المحيط الهنديّ وتفي بالحاجات التجاريّة لبلدان الشّرق. وتشير المخطوطات القديمة الّتي اكتشفها الخبراء في وادي النّيل إلى «الأرض المقدّسة» التي كان الفراعنة يستوردون منها التوابل والأطياب. وقد أرسلت «حتشبسوت»، ملكة مصر، قبل ألفين وخمسمائة عام أسطولاً تجاريّاً إلى الشّرق البعيد. وتذكر المخطوطات وجود التّوابل والأطياب بين البضائع التي حملتها معها هذه السّفن في طريق العودة.

من جهة ثانية، كانت المُنتجات الهنديّة تصل إلى القدس في عهد سليمان الحكيم، ثمّ تنتقل إلى الأسواق الفينيقيّة في صيدا وصور. وذكر «بلينوس» Pline في كتابه «التّاريخ الطّبيعي»، الطّريق الطّويلة والمعقدّة لاستيراد هذه البضاعة من الشرق البعيد عن طريق البحر الهنديّ، من مرفأ «بيرينيس» Bérénice إلى الخليج العربيّ، ثمّ نقلها برّاً على الجمال إلى شواطىء النّيل. ومن النيل يُعاد شحن البضائع بحراً إلى الاسكندريّة مركز التجارة العالمية والثقافة المرموقة.

كذلك، كانت الأطياب تصل من الهند الى بلاد ما بين النهرين وسوريا، انطلاقاً من مرفأ هندستان Hindoustan وإلى الخليج العربي، ثمّ تُنقل على الجمال عبر الصّحراء العربيّة.



التوابـــل

الإسم	المنشا	الشكل	الاستعمال
قرفة	لحاء شجرة في الصين وسيلان	انابيب من اللحاء مجففة او مسحوقة	اطباق الحلوى والقشدة والمربيات واللحوم على أنواعها.
هال	شجيرة في الهند وفييتنام	حب اسمر اللون مقشر او مسحوق	مع اللحوم والسمك والخضر وبعض الحلويات والهال يساعد على تخفيف رائحة الثوم
كركم	درنة نبات ينمو في المناطق الاستوائية اشهر انواعه ينبت في البنجال	مجفف ومسحوق	يستعمل الكركم لصنع الكاري ويدخل في مآكل جُزُر الانتيل ويُلوِّن الارز ويضفي عليه طعماً خاصاً يذكّر بالزنجبيل.
زنجبيل	نبتة تزرع في الهند وماليزيا والفييتنام وجاوى وجمايكا	طازج لونه رمادي وقشرته بيضاء، ومسحوق	عندما يكون الزنجبيل طازجاً ومبشوراً يستعمل في السلطة والصلصة على انواعها. يطيِّب الخل ويدخل في صنع بعض المربيات والحلويات وبعض المشروبات.
كبش القرنفل	برعم زهرة شجيرة تقطف قبل بلوغها النضج. تزرع في جزر المولول	مجفف حبّ ومسحوق	يغرس في البصل واللحم لتخفيف طعم الثوم في عدة انواع من الماكولات.
«مانيغات» نوع من الهال	حبوب لونها بني مائل الى الأحمر تستخرج من نبات يزرع في افريقيا	مجفف ومسحوق	يساعد على هضم اللحم المدهن ويستعمل في الصلصة البيضاء وبعض الحلويات ويدخل في تحضير بعض الخضر مثل القرنبيط والبطاطا.
جوز الطيب	يزرع في الشرق الأقصى، ثماره بيضوية الشكل، بنية اللون	مجفف ومسحوق	يدخل في تحضير الصلصلة البيضاء كما تتبّل به اللحوم.
شبت	ثمرة شجيرة تزرع حول البحر الأبيض المتوسط	مجفف: يشبه العدس طازج: يشبه البقدونس	يستعمل في طهو السمك ويدخل في تحضير بعض انواع السلطات والفطائر.
فلفل احمر	ثمرة شجيرة تنمو في الهند خصوصاً	قرون حمراء حرّيفة، ومسحوق	يدخل في تتبيل معظم الماكولات والسلطات والأجبان.
فلفل حلو	ثمرة نبتة تنمو حول البحر الأبيض المتوسط وتزرع في آسيا وافريقيا واوروبا	قرون خضراء او حمراء، او مسحوق	طازج: يستعمل في السلطة والخضر والمحاشي. مسحوق: يستعمل في اطعمة عديدة.

التوابــل

الاسم	المنشا	الشكل	الاستعمال
حشيشة الملاك	تزرع في شمال اوروبا	انابيب دقيقة	تستعمل في طهو السمك وبعض الحلويات.
انيسون (يانسون اخضر)	ثمرة نبتة قد تكون اصلاً من مصر	حبوب مجففة	يستعمل في حساء السمك ولحم الطرائد وبعض انواع السلطة والصلصة.
انيسون نجمي	من اصل صيني	ثمرة على شكل نجمة مجففة	يستعمل لاعداد الكاري وبعض الشرابات.
حبق ريحان	من اصل هندي ويزرع في مصر واليونان	طازج او مجفف	اوراقه تدخل في اعداد انواع من السلطة والمجفف يستعمل في إعداد مرق السمك وانواع من الحساء.
كرويا (كراوية)	نبتة من آسيا الصغرى وتنبت في اوروبا الجنوبية	جذور وحبوب ومسحوق	الجذور تستعمل كانها خضر والحبوب تستعمل في الحساء ومع الملفوف والأجبان، تدخل ايضاً في اعداد بعض الحلويات.
الكرفس	نبات نشا في حوض البحر الأبيض المتوسط	اغصان او مسحوق	يدخل في اعداد السلطة والحساء وبعض اطباق اللحوم وعصير الطماطم.
بقدونس افرنجي	من اصل يوناني	اغصان او حبوب	من الأعشاب المتبِّلة للسلطة والعجة والخضر والمرق. الحبوب: تدخل في اعداد السلطة.
كزبرة	من اصل شرقي وتزرع في اليونان ومصر والمغرب وفرنسا	حبوب مسحوق او طازجة	تدخل في صنع الكاري وتستعمل مع الخل لطهو اللحم والطرائد.
كمون	من اصل شرقي ويزرع في مالطا والمغرب ومصر وبلاد اخرى عديدة.	حبوب او مسحوق	يدخل في صنع المقانق والملفوف والأجبان وانواع من الخبز.
طرخون	اصله مناطق جنوبي روسيا	عشب	يستعمل بدلاً من الملح والبهار في السلطة ويستعمل لاعداد انواع من المرق والدجاج المحشو.
عرعر	نبتة صنوبرية تنمو في حوض البحر الأبيض المتوسط	حبوب	يستعمل خشب العرعر لتقديد اللحم. الحب يستعمل لتتبيل لحم الطرائد.

التوابـل

الاسم	المنشأ	الشكل	الاستعمال
شمّرة	اصلها من حوض البحر الأبيض المتوسط وتزرع في الصين والهند	اغصان وحبوب تقطع قبل مرحلة النضج وتفرم	يوضع السمك المشوي على اغصانها وتستعمل مفرومة لأعداد المرق وبعض انواع الخضر والحب وتستعمل مع مخلّل الخيار والزيتون وتدخل في تحضير انواع من الخبز والجبن والفطائر.
زوفاء	اصلها من حوض البحر الأبيض المتوسط	اوراق واغصان	تنشر اوراقها على الخبز المحمص ويسكب اللبن (الحليب) عليها وينثر الملح والأغصان لأعداد المرق.
غار	اصله من آسيا الصغرى	أوراق	يستعمل في المرق ولنقع اللحم مع الخل.
مردقوش	آسيا الصغرى	اوراق	يستعمل في عدد كبير من الوصفات ومع اللحم المفروم والمرق والطماطم المحشو والبازلاء والفول.
نعناع	تزرع هذه النبتة في كل انحاء العالم	اوراق	يستعمل في صنع شراب النعناع وفي اعداد البازلاء والبطاطا والسلطة والشاي.
بقدونس	نبتة توجد في اوروبا الجنوبية والشرق الاوسط	أوراق واغصان	يستعمل لتزيين الحساء والسمك ويضاف الى متبلات اخرى ومع العجة والحبوب والسلطة.
فانيليا	من اصل مكسيكي	عيدان ومسحوق	تضاف الى الأطعمة الحلوة والشوكولا والحلويات التي تحوي بيضاً والى الارز المطبوخ مع الكاكاو.
صعتر	ينبت في حوض البحر الأبيض المتوسط	اغصان وأوراق ومسحوق	يضاف الى الحساء المكثّف وحساء السمك ومرق الطرائد ويشوى مع الخبز.
ناعمة او قويضة	تنبت على سفوح التلال الجافة	اغصان	تدخل في تركيب تتبيلة البقدونس. وتستعمل اغصانها في يخنة لحم الغنم. وفي الشرق الاقصى تستعمل الناعمة في ماء النقع.

اللـــبن

اللبن (الحليب) مادة غذائية بالغة الاهمية لكنّها تفسد بسرعة. وبقيت الطريقة الوحيدة لحفظ اللبن، حتى عهد قريب، هي تحويله الى لبن رائب او جبن.

حُلّت مشكلة حفظ اللبن نهائياً بتطوّر تصنيعه ووسائل تحويله الى ما يُعرف بمشتقات اللبن من قشدة واجبان والخ..

وبفضل التصنيع بمستوى تقني رفيع توافرت هذه المادة الاساسية في كل الاسواق العالمية.

شهد العالم تضارباً في الآراء بين اختصاصيي التغذية بالنسبة الى اللبن. فمن هؤلاء من يوصي باستهلاك اللبن الطازج فقط، ومنهم من يوصي باستهلاك اللبن المحفوظ.

عبارة «اللبن الطازج»، تعني اللبن المعقّم والذي يُستهلك فوراً او يُحفظ في الثلاجة اياماً قليلة. اما عبارة «المحفوظ» فتعني اللبن المعرّض لحرارة مرتفعة ويمكن حفظه طويلاً في درجة حرارة منخفضة. والواقع ان كلاً من هذين النوعين مفيد وله ميزات غذائية خاصة به، شرط ان يُستهلك النوع الطازج وهو ما يزال محافظاً على اكبر كمية ممكنة من مواده الاساسية. اما النوع الثاني فأهمّ ميزاته انه يُحفظ طويلاً ويبقى محافظاً على قيمته الغذائية شبه كاملة. والجدير ذكره هو ان كلّ انواع اللبن بحاجة الى ان تتعرّض للحرارة لازالة ما تحمله من جراثيم.

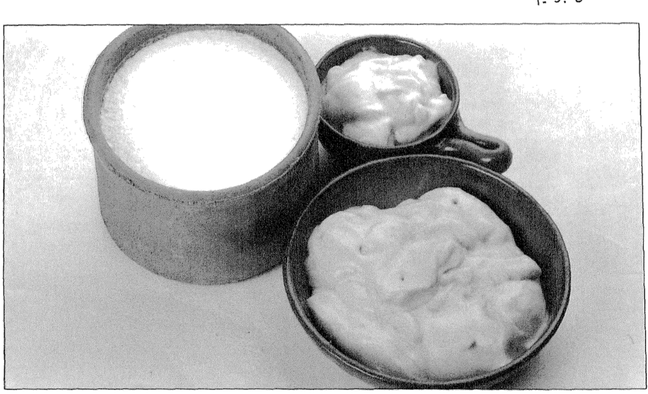
اهم وسائل تطهير اللبن وتعقيمه خمسة:

التطهير

يستعمل التطهير للّبن الجاهز المعروف باسم «اللبن الطازج» والذي يُستهلك بعد اربعة ايام من انتاجه كحدّ اقصى. يقضي التطهير بتعريض اللبن الى درجة حرارة تقرّبه من مرحلة الغليان لمدة قصيرة، وتُكَرَّر هذه العملية مرّات للقضاء على ما يحويه من جراثيم مضرّة بالانسان. والطريقة العملية المتّبعة هي تمرير اللبن بين صفيحتين معدنيتين حاميتين وتبعدان عن بعضهما مسافة مليمترين. الحرارة والوقت هما العاملان الاساسيان للتطهير، والنسب هي: ٧٢ درجة مئوية لخمس عشرة ثانية و٧٨ درجة مئوية لثلاث ثوان.

التعقيم

يستعمل التعقيم للّبن الجاهز المُعد ليُحفظ طويلاً، اي ليُستهلك في خلال اربعة اشهر. ويتم بتعريضه الى درجة حرارة تفوق الدرجة اللازمة لغليانه ثم يُحقن ببخار بحرارة ١٤ درجة مئوية مدّة ثانيتين. وبذلك يُقضى على الجراثيم باستثناء بعضها المقاوم للحرارة.



التعقيم في الزجاجات

تُستعمل هذه الطريقة لتعقيم اللبن المُعدّ للاستهلاك في خلال سنة فيُعرّض اللبن الى درجة حرارة تفوق حرارة التعقيم العادي، وتُتلِف كل انواع الجراثيم.

التركيز

انه وسيلة حفظ اللبن المكثّف لمدة غير محدودة شرط ان يبقى في وعاء مقفل باحكام. يتم التركيز بسحب ثلثي كمية ما يحتويه من مياه وتضاف اليه مادة «سكّاروز» وهي احدى مشتقّات السكّر. وعندما تعاد الى هذا المزيج كمية الماء نفسها التي سحبت منه فانه لا يستعيد كلّ الخصائص الغذائية التي كانت له قبل التركيز، لكنه يحوي كميات من الوحدات الحرارية اكثر مما كان يحويه بفضل السكّر المضاف اليه.

التجفيف

يعالج بهذه الطريقة اللبن الذي يحفظ مدة غير محدودة شرط ان يبقى في وعاء مقفل باحكام. يجفّف اللبن الكامل الدسم او بعد ازالة نصف الدسم منه او كل الدسم. يُسمّى التجفيف «الرّش» لانه يتم باطلاق قطرات منه صغيرة في هواء ساخن، ثم يجمع الغبار الناتج عن هذه العملية في مستوعبات تقفل باحكام لمنع تسرّب الرطوبة الى داخلها. هناك عدة انواع من اللبن المتوافر في الاسواق، واكثرها رواجاً اللبن الطازج واللبن المجفّف الكامل الدسم. ويستهلك بكثرة ايضاً اللبن المنزوع منه نصف الدسم، لانه مرغوب من قبل مُتَبِّعي نظام حمية لانقاص وزنهم.

استهلاك اللبن ضروري لانه يؤمن توازن معدّل الكلسيوم والفوسفور. ومن دون اللبن يختل هذا التوازن لصالح



الفوسفور المتوافر في النشويات واللحوم والبيض. ويقوّي اللبن مناعة الاطفال ضدّ الشلل ويؤثر ايجاباً على صحة المرضى عموماً. وهو يحوي كلّ الفيتامينات الضرورية لنمو الجسم ويُعتبر احد اهم المواد الاساسية التي يحتاجها الانسان.

اللبن الرائب

يُقال ان اللبن الرائب يُطيل العمر ويحافظ على النضارة ويُبعد شبح الشيخوخة. اكثر شعوب العالم استهلاكاً للّبن الرائب هو الشعب البلغاري. تدل الاحصاءات على ان معظم المُعمّرين هم من البلغار. غير معروف مَن صنع اللبن لأول مرة ومتى كان ذلك، لكن كلمة «لبن» (يوغور) من اصل تركي، ويُعتقد ان وجود اللبن تزامن مع اعتماد الحليب في التغذية.

صناعة اللبن الرائب

يُغلى مقدار ليتر من اللبن (الحليب) مدة دقيقة واحدة ثم يُترك ليبرد حتى يصل الى حرارة تتحملها اليد، اي حوالى ٤٥ درجة مئوية. في هذه المرحلة، تضاف ملعقتان كبيرتان من اللبن الرائب (اللبن الام) الى اللبن (الحليب) الساخن، ويُصب في طبق من الخزف الصيني (البورسلان) او في أطباق صغيرة تبعاً لكيفية استعماله فيما بعد. يُغطى بورق نشاف، ثم بغطاء سميك لمنع تسرُّب الهواء اليه. يُترك الوعاء مدة خمس الى سبع ساعات ولا يُحرَّك من مكانه، ثم يوضع في البراد مدة اقلّها ثلاث ساعات قبل ان يُستعمل.

اذا تُرك اللبن (الحليب) مدة طويلة قبل اضافة اللبن الأم اليه، او اذا كانت كمية اللبن الأم المضافة اليه زائدة عما هو مطلوب، فانه يبقى سائلاً. يُمكن استبدال اللبن الأم بظروف خاصة بصناعة اللبن الرائب. تُباع في الصيدليات، وعليها تفاصيل طريقة استعمالها. يُحافظ على اللبن الرائب المصنوع في المنزل مدة ثلاث الى اربعة ايام، او اسبوع كحدٍّ اقصى. وكلما صُنع لبن رائب تُؤخذ كمية منه لتستعمل كلبن ام. يُلاحَظ ان طعم اللبن الرائب يتحسن بعد صناعته من اللبن الام اربع او خمس مرات. وعندما نلاحظ ان طعم اللبن الرائب يميل الى الحموضة، يُفضَّل تجديد اللبن الأم.

اللبنة

للحصول على اللبنة (اللبن الزبادي المصفّى)، يُخلط اللبن الرائب مع مقدار ملعقة كبيرة من الملح. يُحرّك جيداً ثم يوضع في قطعة من القماش النظيف، او كيس من الخام، ويُعلّق مدة عشر ساعات او أكثر بحسب كمية اللبن الرائب حتى يرشح الماء منه، ويُحفظ في الثلاجة.

حفظ اللبنة

لحفظ اللبنة، تُصنع كرات منها باليدين، توضع في طبق، وتُبَرَّد في البراد عدة ساعات حتى تتصلب، ثم تُرتب في وعاء زجاجي جاف وتُغمر بزيت الزيتون. يُغطى الوعاء ويُحفظ.

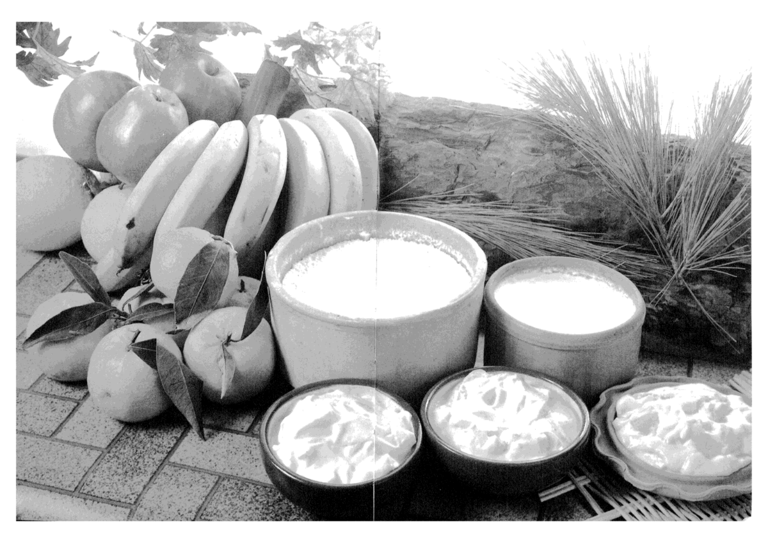
اللبن المغلي المصفّى

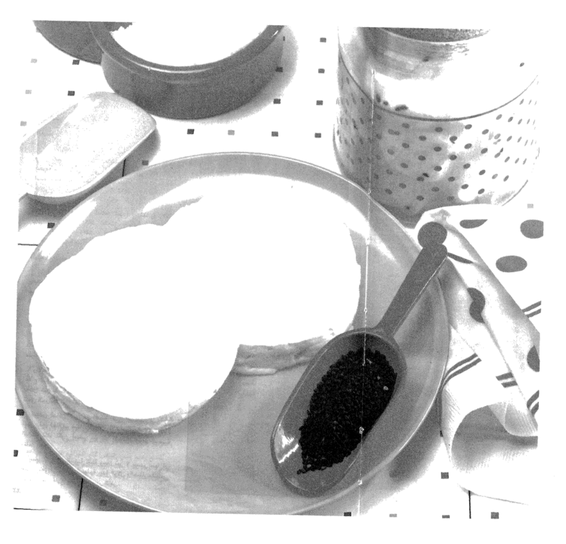
يوضع اللبن الرائب مع قليل من الملح في كيس خام او في قطعة قماش نظيفة مدة ثلاثة ايام ليرشح منه الماء ثم يوضع في وعاء على نار خفيفة ويُحرك باستمرار حتى يسمك. يُبرَّد ويُعبأ في وعاء زجاجي نظيف وجاف، يُغمر بزيت الزيتون ويُغطى بقطعة من الشاش. يستعمل اللبن المصفّى عوضاً عن اللبن الرائب الطازج في تحضير اطباق عديدة.

طرق استعمال اللبن الرائب

يُستعمل اللبن الرائب بطرق مختلفة نذكر منها:

- يُخلط مقدار ملعقة من اللبن الرائب مع ملعقة من الجبن الأصفر المبشور. يُسخّن الخليط على النار ويقدم كصلصة مع المعكرونة.
- يضاف اللبن الرائب الى زيت الزيتون ويتبّل بسلطة البطاطا.
- لتخفيف صلصة المايونيز يضاف اليها لبن رائب.
- يضاف اللبن الرائب الى البصل المفروم ناعماً ويقدم فوق البطاطا بالفرن.
- يُستخدم اللبن الرائب عوضاً عن اللبن (الحليب) في تحضير العجة (الأومليت والسوفليه).
- يُخلط اللبن الرائب مع الفاكهة المنوعة بعد تقشيرها وتقسيمها الى قطع صغيرة، ويمكن مزجه مع العسل وعصير البرتقال.
- يُستخدم بشكل كريما بعد مزجه مع ثلاث ملاعق من مربى البرتقال لكل كأس من اللبن الرائب، ويُقدّم مع الفاكهة المجففة.





الزبــــدة

الزبدة أنواع، وعلى غلاف كلّ منها معلومات واسماء لا بد من معرفة ما تعنيه او ترمز اليه. فيما يلي قائمة بأهم هذه الأنواع.

زبدة المزارع الممتازة

يصنع هذا النوع في المزارع من اللبن (الحليب) الصافي. انه افضل انواع الزبدة لكنه لا يُحفظ اكثر من عشرة ايام او اثني عشر يوماً. هذه الزبدة جاهزة للأكل من دون طهو.

زبدة اللبن (الحليب)

يحضّر هذا النوع من الزبدة في المصانع من قشدة اللبن (الحليب) غير المُعقَّم (المبستر). انه نوع ممتاز لكنه لا يُحفظ طويلاً ويؤكل من دون طهو.

الزبدة المُعقَّمة (المُبَستَرة)

تحضر في المصانع من اللبن (الحليب) المعقّم وهي اقلّ كلفة من النوعين المذكورين اعلاه وتحفظ طويلاً. تؤكل نيئة او مطهوة.

زبدة نصف مالحة

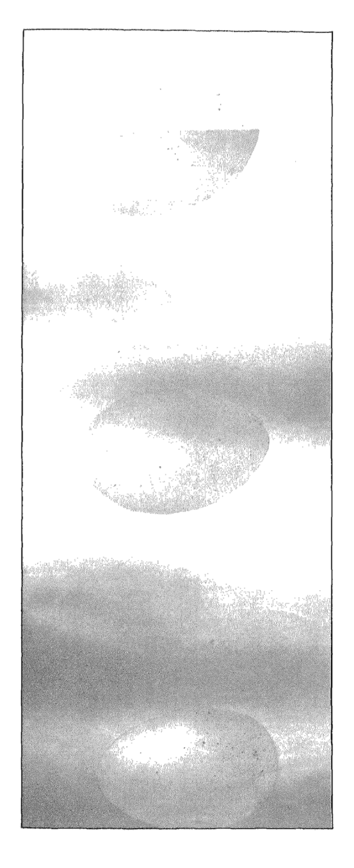
تحوي كمية من الملح لا تتعدّى خمسة بالمئة من وزنها وتؤكل نيئة او مطهوة.

الزبدة المالحة

تحوي كمية من الملح لا تتعدى عشرة بالمئة من وزنها. تحفظ طويلاً وتستعمل في الطهو.

تحفظ الزبدة في مكان مظلم، مُغلَّفة بورق المينيوم يمنع عنها الاحتكاك بالهواء. ينصح بعزلها تماماً عن سائر الأطعمة لأنها تتأثر برائحتها وطعمها.

البيــض



تطلق كلمة «بيض» على بيض الدجاج، ويُذكر بعدها اسم الطائر بالنسبة الى بقية أنواع البيض فيقال بيض الحمام وبيض البط والخ...

تتكوّن البيضة من ثلاث طبقات: القشرة والزلال والصفار.

القشرة

تتألف القشرة من طبقة خارجية للحماية وغشاوة زلالية ومادة كلسية. وتتأثّر سماكتها بنوعية غذاء الطير وكمية ما يحويه من الكلس. ويكون لون القشرة أبيض أو مائل إلى الصفرة تبعاً لنوع الدجاج وغذائه.

الزلال

الزلال كتلة من مادة شفّافة تتمدّد بين القشرة والصفار، وهي جزءان: الأول كثيف ملتصق بالصفـار والثاني مـائع منتشر بين الصفار والقشرة. وهناك غشاوة رقيقة تحول دون التصاق الزلال بالقشرة.

الصفار

كرويُّ الشكل يراوح لونه بين الأصفر الفاتح والداكن. كلّما زادت كمية العشب الأخضر في علف الدجاجة كان لون صفار بيضها داكناً أكثر. وتدلّ بقعة الدم في الصفار على ان البيضة لُقّحت لكن ذلك لا يفقدها صفاتها.

البيضة الطازجة

يجب ان تكون قشرة البيضة الطازجة ملساء صافية اللون لمّاعة ونظيفة. ذلك لأن قشرة البيض مسامية تخترقها أية مادة ملوثة مثبّتة عليها، فتنفذ الى داخل البيضة.

والاعتقاد بأن تنظيف البيضة كافٍ هو خاطىء، بل وانه علاج أسوأ من المرض، لأن الرطوبة تسهّل عبور الجراثيم الى داخل البيضة. وغسل البيضة يتلف غطاءها الكلسي ويسهّل تدفّق الجراثيم الى داخلها.

البيض الداكن اللون هو المفضّل لدى المستهلك، ليس لأن اللون دليل اختلاف صفات البيضة الأساسية، بل لأن القشرة الداكنة تكاد تكون أصلب من تلك البيضاء وتوفّر للبيضـة مناعة أكبر.

يجب ان تكون البيضة ثقيلة وحين تُهزّ لا يصدر عنها أي صوت. بعد ان تبيض الدجاجة يبدأ الزلال والصفار بالتقلّص ويتكوّن جيب فارغ يتسّع مع مرور الزمن.

البيض



بعد كسر البيضة يتم التأكد من كونها طازجة اذا لم يحصل اي اندماج بين صفارها وزلالها.

صفار البيض الجيد يكون منتفخاً ولمّاعاً وداكن اللون.

شكل البيضة الخارجي سواء كان مستطيلاً او كروياً، لا علاقة له بجودتها او نوعيتها. وجود صفارين في البيضة يعني ان الدجاجة التي انتجتها فتيّة.

الطريقة العملية لفحص البيض هي وضعه في وعاء يحوي ماء، فإذا استقرّت البيضة في قعره تكون طازجة، واذا سبحت بين القعر وسطح الماء تكون غير طازجة. اما اذا طفت على سطح الماء فتكون فاسدة.

وهناك جهاز ضوئي يكشف الجيب الفارغ داخل البيضة بين القشرة والزلال، وكلما كان هذا الجيب صغيراً كانت البيضة طازجة أكثر.

البيض والقانون

في بعض الدول قوانين تحكم تجارة البيض وتحفظ حقوق المستهلك. من هذه القوانين ما يُلزم المصدِّر بفحص البيض بالجهاز الضوئي قبيل بيعه، وتصنيفه ثلاث فئات: الفئة الأولى لا تتعدّى سماكة جيب الهواء فيها أربعة مليمترات ممّا يدلّ على أن عمرها لا يتجاوز ستة أيام. الفئة الثانية تراوح سماكة جيب الهواء فيها أربعة وستة مليمترات ويكون عمرها أقلّ من اثني عشر يوماً. والفئة الثالثة تزيد سماكة جيب الهواء في داخلها عن ستة مليمترات. ويفرض القانون ذكر هذه المعلومات على علب البيض.

ولاحظت بعض القوانين أهمية وزن البيضة ففرضت على البائعين ذكره على الغلاف. هناك بيضة لا تزن أكثر من ٤٥ غراماً وبيضة يبلغ وزنها ٧٠ غراماً. والغريب هو ان وزن صفار البيض يبقى هو ذاته أياً يكن وزن البيضة الاجمالي.

حفظ البيض

يجب ان يُحفظ البيض في منأى عن الهواء والرطوبة والحرارة. البرد يوقف نمو الجراثيم في البيض.

يُنصح بعدم غسل البيض لمنع الجراثيم من التغلغل عبر القشرة الى داخله. يُنصح أيضاً بعدم حفظ البيض في الثلاجة أكثر من اسبوع، وبعدم وضعه في الماء المغلي فور اخراجه من الثلاجة.

زيت الزيتون

حسن اختيار الزيت المناسب للطعام يقضي بقراءة المعلومات المدوَّنة على الأوعية التي تحويه والمعروضة في الأسواق بوفرة وأنواع عديدة.

نذكر فيما يلي ما تشير اليه هذه المعلومات بالنسبة الى أهم الزيوت.

الزيوت البكر

تُطلَق هذه التسمية على أجود أنواع الزيوت واغلاها ثمناً. الزيت البكر هو الطبيعي والمستخرج من عصير بعض الفاكهة أو الحبوب بطرق آلية والمُصَفَّى بوسائل لا تدخلها مواد كيميائية ولا يُستعمل فيها التكرير.

الزيت الصافي من....

وترفق عبارة «الزيت الصافي من» باسم الفاكهة او نوع الحبوب التي استُخرج منها الزيت، مثلاً جوز الهند أو دوار الشمس أو الفستق أو الفول أو الذرة والخ...

زيت ممتاز

هو زيت مستخرج من أحد أنواع الفاكهة أو الحبوب ولا يحوي من الحمض أكثر من واحد بالمئة بالنسبة الى وزنه.

زيت المائدة

تشير هذه التسمية الى خليط من زيوت الطعام.

زيت زيتون بكر

يُستخرج هذا الزيت من عصير الزيتون ويُصفّى بعدة طرق آلية وخالية من المواد الكيميائية.

زيت زيتون بكر ممتاز

هو زيت لا يحوي من الحمض أكثر من واحد بالمئة بالنسبة الى وزنه.

زيت زيتون بكر درجة أولى

لا يحوي هذا الزيت أكثر من واحد ونصف بالمئة من الحمض بالنسبة الى وزنه.

زيت زيتون بكر عادي

لا يحوي من الحمض اكثر من ثلاثة بالمئة بالنسبة الى وزنه.

زيت زيتون

تشير هذه التسمية الى زيت لا يدخل فيه زيت نوى الزيتون. قد يُلوَّن أحياناً، لكن بمواد لا يُحرِّمها قانون الدولة التي تصنِّعه.

زيت الزيتون الصافي

هو الزيت غير الملوَّن بأية مواد.

زيت زيتون من الدرجة الثانية

هو مزيج من زيت الزيتون البكر وزيت الزيتون وأيضاً بنسبة خمسين بالمئة من وزنه، زيت نوى الزيتون.

زيت الزيتون

تطوُّر الطبخ يطال المواد الأساسية الداخلة في تركيبة الأصناف، ويقضي باستبدال بعضها بمواد أخرى مشابهة.

هذا ما حصل الى زيت الزيتون الذي كان مادة أساسية لا غنى عنها في كل طبق زيتيّ، ثم استُبدلت هذه المادة بأنواع كثيرة من الزيوت النباتية المختلفة.

يُستخرج زيت الزيتون من ثمر شجرة الزيتون المنتشرة أصلاً في مناطق شرق البحر الأبيض المتوسط واسمها العلمي «Olea Europaea». وانتقلت هذه الشجرة الى ايطاليا مع الرحالة الفينيقيين واليونان. ونمت في مناخ ملائم ثم انتشرت في كل أنحاء شبه الجزيرة الايطالية. وباتت ايطاليا المنتج الأول لزيت الزيتون في العالم.

كمية الزيت المستخرجة من الزيتون يحدّدها اولاً نوعه ثم الأرض التي نما فيها ووقت قطافه.

يقطف الزيتون وينقل فوراً الى المعصرة حيث يُهرس ويُعصر فتنفصل المادة الصلبة فيه عن المادة السائلة، المؤلفة من زيت وماء. تعالج المادة السائلة لفصل الماء عن الزيت، ويحفظ الزيت في مستوعبات خاصة به.

استخراج زيت الزيتون يتم اذاً، بطريقة طبيعية ومن دون اللجوء الى مواد كيميائية، مما يؤكد خلوه من هذه المواد، ويرفعه الى المرتبة الأولى بين سائر الزيوت.

يُصنّف زيت الزيتون كالآتي:

- زيت زيتون خام اكسترا



- زيت زيتون خام مكرّر جيداً
- زيت زيتون خام مكرّر
- زيت زيتون خام.

تختلف هذه الزيوت بنسبة الحمض (الأسيد) الذي تحويه. زيت الزيتون الخام يحوي ٤ بالمئة من الحمض، وكلما زادت جودة الزيت قلّت نسبة الحمض فيه.

وهناك زيت يختلف طعمه ورائحته عن زيت الزيتون المعروف ويسمّى بالزيت المصحّح. يُكرّر هذا الزيت بطريقة كيميائية، ثم يصحّح لفصل المواد الكيميائية عنه. يباع هذا الزيت في الأسواق بعد مزجه بالزيت الخام ويجب الا تتعدّى نسبة الحمض فيه ٠,٥ بالمئة.

زيت الزيتون مادة نادرة وثمينة صحياً، وهو لا يلقى عالمياً الاقبال الذي يوازي قيمته الغذائية لسببين:

أولهما عدم وعي الناس هذه القيمة وثانيهما ارتفاع ثمنه بالنسبة الى سائر الزيوت.

ميّزات زيت الزيتون

أ - ليس زيت الزيتون خفيفاً على المعدة فحسب، بل وان هضمه اسهل من هضم سواه من المواد الدهنية وهو يُسهّل هضم هذه المواد.

ب - زيت الزيتون هو احدى المواد الدهنية الملائمة للسلق والقلي.

ج - يُعتقد ان زيت الزيتون من المواد الدسمة جدّاً، على ان منبع هذا الاعتقاد نفسي أكثر منه موضوعي، فهو عائد الى نكهة زيت الزيتون القوية بينما نكهة الزيوت الأخرى خفيفة.

ويمكن القول ان المادة المقلية بزيت الزيتون صحيّة أكثر من تلك المقلية بأي زيت آخر، لأن الزيوت الأخرى حين تُحمَّى تُكوِّن طبقة رقيقة شفافة تلتصق بالمادة المقلية فيها، وهذه الطبقة غير صحية.

لا شكّ في ان المادة المقلية بزيت الزيتون تمتصّ منه كمية كبيرة، ويُعالج ذلك بوضع المادة المقلية على ورق نشاف او بضغطها لاخراج الزيت منها.

د - الحمض الموجود في زيت الزيتون لا يحويه أي زيت آخر، وهو مادة ضرورية لجسم الانسان.

هـ - في كل غرام من زيت الزيتون تسع وحدات حرارية، وهذه النسبة هي نفسها في الزيوت الأخرى.

و - يُحفظ زيت الزيتون مدة طويلة.

ز - يفيد زيت الزيتون أكثر اعضاء الجسم وخصوصاً المعدة والجهاز العصبي المركزي، ويسهم في انماء العظام.

تجدر الاشارة الى ان زيت الزيتون يحوي النوع نفسه من المواد الدهنية التي يحويها لبن (حليب) الرضاعة المُعتبر كافياً لنمو الطفل في أشهره الأولى. وقد جرت أبحاث في موسكو حدّدت أنواع هذه المواد كالآتي:

٢٠ بالمئة حمض لينوليك (Linoelic)
٥٠ بالمئة حمض اوليك (Oleic)
٣٠ بالمئة حمض دهني (Acid Gras).

تضاف الى كل ما تقدّم ملاحظتان هما: أولاً قول عالم أميركي «نصرف ملايين الدولارات لادخال تعديلات على الزيوت التي نستعملها، بهدف ان تصير تركيبتها قريبة من تركيبة زيت الزيتون».

وثانياً لوحظ تكاثر بعض الأمراض في البلدان المتقدّمة صناعياً التي لا يستهلك سكانها زيت الزيتون إلاّ بنسب قليلة جداً. من هذه الأمراض السكري وأمراض القلب وضغط الشرايين.



اعداد الخضر للطهو

اعداد الخضر مهم لحفظ قيمتها الغذائية ومذاقها الطبيعي. هذا الفصل يضم اربعة اقسام تبعاً لانواع الخضر.

القسم الاول يتناول الجذور كالجزر والشمندر والبطاطا وما شابه... ويمكن اعداد هذه الخضر وحفظها في آلة التجليد لتستعمل في غير موسمها.

الجزر

- يُنظّف الجزر ويقطع راسه ثم يبشر بسكين او بالسكين المخصّص لتقشير البطاطا.
- تقسم قطعة الجزر الى نصفين.

الشمندر

- يُسلق مع قشره.
- بعد سلقه يقطع راسه بسكين.
- يقطّع حلقات دائرية.

البطاطا

- تسلق البطاطا بقشرها في الماء المملح مدة نصف ساعة تقريباً ثم تغسل بالماء وتقشر بعد أن تبرد.
  تستعمل في السلطة كاملة أو مهروسة بحسب الرغبة.
- تقشر حبّات البطاطا وتجوّف ثم تغسل وتجفّف مرة ثانية.
- تقشر حبّات البطاطا وتجوّف ثم تغسل وتجفّف مرة ثانية وتحشى.

اعداد الخضر للطهو

الخضر ذات الاوراق المستعملة في الطهو هي من نـوع السبانخ والسلق والخس والهندباء والكرفس والهليون والكراث والشمّر والخ... تنمو هذه الخضر قريبة من التراب وتحوي اوساخاً كثيرة وبالتالي هي تحتاج الى تنظيف متقن.

يمكن طهو هذه الخضر بلا ماء لانها تحوي كمية كبيرة منه. بالنسبة الى السبانخ والسلق يُفضّل نزع ضلعه الابيض القاسي قبل طهوه. الهليون يُطهى بُعيد قطافه وللتأكّـد من نضارته يُثنى طرف ضلعه فاذا بقي مثنياً يكون الهليون غير نضر. يزال الضلع الابيض القاسي، ويربط الهليـون حزمـاً ويسلق من دون ان يغطّس رأسه بالماء.

البقلة، تنزع اوراق كلٍّ من ضلوعها وتغسل وتجفّف قبل طهوها.

السبانخ

- تثنى كل ورقة سبانخ على الضلع الأبيض من وسطها ثم تزال الورقة من أسفلها وباتجاه رأسها.
- تطبق عدة اوراق فوق بعضها وتفرم بحسب الرغبة فرماً خشناً أو ناعماً. تغسل عـدة مرات تحت المـاء الجاري للتخلّص من الاوساخ والاتربة.

السلق

- يزال الضلع الأبيض القاسي بتركيز الورقة على لوح خشبي وتقسم الورقة من أسفلها بسكين بخطين متقاطعين.
- تفـرم الاوراق الخضراء وتغسـل عدة مـرات تحت الماء الجاري. يمكن تقشير الضلع الأبيض واستعماله.
يمكن تقسيم الورقة الى جزأين وحشو كل منهما.

الكرفس

- تزال الاوراق الخضراء، تنزع القشرة الخارجية الـرقيقة بمسك أسفل الضلع براحـة اليد وتقشيـره بسكين من الجهتين.
- يقطـع الضلع عـرضياً الى قطـع صغيرة تطهى بحسب الرغبة.

الخس

- تنزع أوراق الخس كل على حدة. تغسل بالماء، وتترك حتى تجف.
- تفرم الأوراق فرماً خشناً أو نـاعماً وتستعمـل في اطباق السلطة، ويمكن حشو كل ورقة بعد تغطيسها بالماء الساخن حتى تطرى ثم تربط على شكل حزم بعد حشوها.

الكراث.

- يزال الرأس والجذور الحاوية التراب من ضلـع الكراث بسكين.
- تقطع الأوراق الخضراء ويقشر ضلع الكراث برفع الورقتين الخارجيتين، ثم يفرم عرضياً بالسماكة المرغوبة.

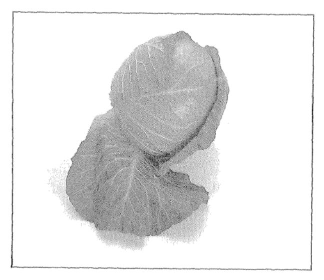
البصل

لتسهيل تقشير البصل ومنعاً لسيـلان الدمـوع يوضـع البصل في الماء البارد نصف ساعة قبل تقشيره.

يقشّر البصل ويقطّع إلى نصفين، يقطّع طولياً إلى شرائح ثم تقطّع عرضياً. فنحصل بذلك على بصل مفروم ناعماً.

- تقلب البصلة مرة أخرى وتقطع الى شرائح طولية ويفرم البصل ناعماً.
- لعمل دوائر من البصل يقطع البصل الى شرائح عرضية رقيقة تفصل عن بعضها فتتشكل دوائر من البصل.
- لفرم البصل على شكل أهلة (أجنحة) تقشر البصلة وتقسم الى نصفين، يفرم كل قسم على شكل حزوز تفـرق عن بعضها.





الملفوف

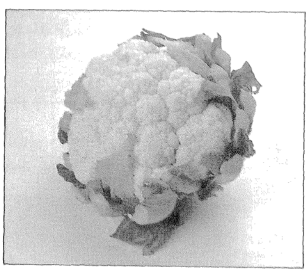
يتفاوت حجم هذا النوع من الخضر بين كبير وصغير.

هناك الصغير كملفوف بروكسل مثلاً، واطلق عليه هذا الاسم لأن بلجيكا كانت أول بلد زُرع فيه. وهناك ملفوف كبير يصل قطره الى ثلاثين او اربعين سنتمتراً. ومنه الملفوف الذي يشبه الكرة وله أوراق ملساء يصنع منه مخلل الملفوف (كروتي) الشهير.

وهناك ايضاً ملفوف ذو أوراق مجعدة ومتفتحة في أعلاها، وملفوف أحمر ذو أوراق ملساء تميل إلى اللون الباذنجاني.

الملفوف من الخضر الشتوية ويفضل اكله ناضجاً بعد شهر كانون الثاني (يناير).

- تقطع الملفوفة الى قسمين ويزال الضلع الأبيض القاسي من وسط كل قسم.
- تنزع الأوراق، تغسل جيداً وتجفف. تغطس في الماء الساخن لدقائق حتى تطرى اذا كانت مُعدّة للحشو او تفرم بتطبيق كل خمسة أوراق فوق بعضها.
تستعمل الطريقة نفسها لاعداد الملفوف الأحمر.



القرنبيط (زهرة)

القرنبيط تطور كثيراً في خلال مئتي سنة فكبر حجمه بعد ان كان بحجم كرة صغيرة. وهو مكون من أزهار كثيرة بيضاء وأحياناً تكون بلون ليلكي.

- يزال الضلع الأبيض القاسي والاوراق الخضراء التي تحيط بالقرنبيط.
- تقسم كل حبة قرنبيط الى زهرات صغيرة ويترك مع كل زهرة قسم قصير من الضلع الطري. تسلق الزهرات في الماء المملح.



البروكولي

يتكوّن البروكولي من أزهار عديدة. تقطع ساقه قبل طهوه.
- تزال الأوراق الخضراء ويقصّ الضلع الأخضر المحيط بأزهار البروكولي.
- يقطع البروكولي الى أزهار صغيرة يترك مع كل منها قسم قصير من الضلع الأخضر الطري.

الباذنجان

يحوي الباذنجان سائلاً مرّاً يُفضّل ازالته قبل الطهو خصوصًا بالنسبة الى الباذنجان الكبير.

- يغسل الباذنجان ويجفّف ثم ينزع رأسه ويقطّع عرضياً او طولياً الى شرائح بحسب الوصفة. يرتب قسم من الشرائح في صينية، وينثر عليه قليل من الملح. توضع طبقة ثانية من الباذنجان فوق الطبقة الأولى ويترك حتى يرشح منه السائل. تجفف شرائح الباذنجان اذا كانت ستقلى.
- يمكن تقطيع الباذنجان الى مكعبات صغيرة وينثر عليها الملح حتى تفقد ما تحويه من سائل مرّ.

يحضر الباذنجان للشي باختيار حباته الكبيرة.

تغسل كل حبة وتجفف وتثقب عرضياً بحيث يدخل السكين من جهة ويخرج من الجهة المقابلة.

تجويف الباذنجان

تختار حبات الباذنجان المستطيلة غير المكتنزة لصنع المحشي.

- يضغط على كل حبة باذنجان باليد فوق سطح مستوٍ مع دحرجتها تسهيلاً لتجويفها.
- تجوف بمنقرة الخضر ثم تغسل وتجفّف.

تختار حبات الباذنجان الكبيرة أو المتوسطة الحجم بحسب الوصفة.

الكوسا

- تختار حبات الكوسا ذات اللون الاخضر القاتم او الشاحب.
- تغسل وتجفف ثم تقطع عرضياً أو طولياً، توضع في الشمس أو في مكان دافىء حتى تذبل ثم تطهى أو تقلى أو تسلق.
- تجوف حبات الكوسا بمنقرة الخضر. يزال بزرها ولبّها وتحشى بحسب الرغبة. تستعمل الطريقة نفسها لتحضير حبات القرع.

الطماطم

تقشّر الطماطم قبل استعمالها في الطهو بتغطيسها في الماء المغلي دقائق قليلة ثم ترفع بملعقة متعدّدة الثقوب.

- ينزع رأس حبة الطماطم الأخضر برأس سكين حادة، تقلب ويحفر في نهايتها خطان متقاطعان، ثم تنزع قشرتها الخارجية الرقيقة.
- تقطع كل حبة الى نصفين، يزال بزرها وتفرم فرماً ناعماً أو خشناً بحسب الوصفة.

الفليفلة

- تنظف حبات الفليفلة من بزرها بازالة رأس حبة الفليفلة بسكين ثم ترفع العروق الملتصقة بلبّها. تحضر الفليفلة بهذه الطريقة لتحشى.
- تفتح الحبة بتقسيمها طولياً ثم تنظف كليا من البزر والعروق بسكين.

لتقشير الفليفلة توضع في الفرن حتى تذبل قليلاً أو فوق لهب النار ثم تنزع قشرتها الخارجية الرقيقة.

الأرضي الشوكي

تؤكل الأرضي الشوكي مع قسم من أوراقها أو تنظّف كلياً من الأوراق ويؤكل قلبها فقط. وفي كلا الحالتين توضع الأرضي الشوكي في الماء المضاف اليه عصير الليمون الحامض حتى لا تسودّ لدى تعرضها للهواء.

- تختار الأرضي الشوكي الصغيرة الحجم وذات الأوراق الطرية، يقطع ساقها ويترك قسم صغير منه.
  تزال الأوراق القاسية ويُقطع الثلث الأعلى من كل حبة.
- ترفع باقي الأوراق الخضراء الداكنة وتترك الاوراق الداخلية المائلة الى الصفار، تقسم كل حبة طولياً الى قسمين أو أربعة بحسب الرغبة وتنظّف من الزغب برأس سكين حادة.
- للحصول على قلب أرضي شوكي بلا اوراق، تزال الأوراق الخارجية القاسية ويقطع ثلثا الحبة من اعلاها.
- تنزع الاوراق من أسفل كل حبة وينظّف داخلها من الزغب ثم تنقع بالماء المضاف اليه عصير الليمون الحامض حتى لا تسودّ.



الحبوب

تضم مجموعة الحبوب البازلاء والفاصولياء واللوبياء والفول.

وتضم الحبوب الجافة البرغل والقمح والفريكة وحب الفاصولياء وما شابه...

البازلاء

البازلاء الناضجة في الربيع حبوبها صغيرة وتلك التي تنضج في اواخر الصيف تكون حبوبها كبيرة.

- تنزع حبوب البازلاء بشق كل ثمرة من طرفها ومسك الطرف الآخر والضغط عليه.

- تفصل حبوب البازلاء بالاصبع. تحتاج حبوب البازلاء الطازجة الى السلق مدة اطول مما تحتاج حبوب البازلاء المعلبة او المجلدة.

الفول

الفول متوافر في الربيع وحتى أوائل الصيف. يؤكل اخضر ويمكن حفظ حبوبه.

وهناك انواع منه كبيرة وصغيرة.

- تزال رؤوس قرون الفول بسكين وتنزع الخيوط الجانبية ثم يقطع الى قطع متوسطة الحجم وينقع بالماء حتى لا يسودّ.

- تُفتح قرون الفول باليد، ثم تنزع الحبوب وتنقع بالماء حتى لا تسودّ لدى تعرّضها للهواء.

تنقع **الحبوب الجافة** (الفول - الحمص - اللوبياء - الفاصولياء...) في الماء الفاتر المضاف اليه قليل من بيكربونات الصوديوم مدة اثنتي عشرة ساعة ويغيَّر ماؤها.

يسلق كل نوع قبل طهوه واضافته الى بقية المقادير في الوصفة.

لتطرى الحبوب الجافة بسرعة هناك طريقتان سريعتان تعتمد الأولى على وضع نوع الحب، كالحمص مثلاً، في وعاء الضغط مع غمره بالماء ساعة او ساعتين.

الطريقة الثانية تقضي بنقع الحبوب في الماء المغلي مدة ثلاث ساعات في وعاء مغطّى وتركها حتى تطرى.

العدس لا ينقع، واذا كان قديماً وجافاً فينقع مدة ساعة.



الصلصات

للصلصات دور مزدوج في تطبيب الاطعمة. منها ما يستعمل في الطهو ومنها ما يؤكل الى جانب بعض الاصناف.

تاريخ الصلصات طويل، فهي وجدت مع حاسة الذوق، امّا تطويرها فتمّ في بلاد الشرق منذ اكتشاف التوابل وفي اوروبا منذ عهد الامبراطورية الرومانية. استعمل الرومان التوابل والاعشاب في صلصاتهم الحرّيفة الشهيرة، خصوصاً منها صلصة سابا Sapa المؤلفة اساساً من عصير العنب الابيض. وانتشرت الصلصات في كل اوروبا في عهد النهضة فكان الطهاة الايطاليون السبّاقين الى ابتكار انواعها الساخنة. وانتقلت الصلصات من ايطاليا الى فرنسا منذ خمسماية سنة تقريباً فطورها الفرنسيون، حتى باتوا في القرن العشرين رواداً في هذا المجال.

الصلصات الساخنة

المواد الأساسية للصلصات الساخنة أهمّها، من الدهنيات، الزيت والزبدة، ومن السوائل مرق اللحم واللبن (الحليب) وعصير الطماطم والخل وعصير الليمون الحامض. ومن المواد المتماسكة البيض ودقيق الذرة ودقيق القمح، ومن المطيّبات كل انواع الاعشاب المعطّرة والتوابل.

الصلصات المستعملة في الطبخ التقليدي تكون بلونين: البني حين تدخل في الصلصة خلاصة اللحم الاحمر، والابيض للصلصات المكوّنة من خلاصة السمك او اللحم الابيض.

يتطلّب تحضير الصلصات الساخنة وقتاً واتقاناً، وايضاً اختيار افضل انواع اللحم والخضر، والطهو على نار خفيفة. والافضل ان تُطهى الصلصة في وعاء يوضع داخل وعاء آخر يحوي ماء.

انواع الصلصات الساخنة الاساسية اربعة:

الصلصة البنيّة (الاسبانيولية) يتطلّب تحضيرها وقتاً طويلاً ومهارة وتجربة.

الصلصة (فيلوتيه) وهي صفراء شاحبة محضّرة من الزبدة والدقيق ومرق اللحم أو الدجاج ومعطّرة بالأعشاب.

الصلصات الباردة

يصعب تحديد تاريخ الصلصات الباردة لكثرة التعديلات التي أدخلت عليها في حقبات متفاوتة.

يقال ان سكان حوض البحر الابيض المتوسط ابتكروا صلصات بسيطة مؤلفة من الزيت وبعض الاعشاب مستغلين توافر زيت الزيتون في ارضهم، وايضاً الاعشاب المعطّرة والنباتات المُطيِّبة كالثوم والبصل والصعتر والنعناع والبقدونس والخ... بعد مدة أضيف الخل وعصير الليمون الحامض الى هذه الصلصات لقدرتهما على تحسين مذاق اللحوم والاسماك.

لعل أشهر الصلصات الباردة في عصرنا صلصة مايونيز، التي اكتشفت منذ حوالى ثلاثماية عام في حقبة اعتُبرت «العصر الذهبي» للصلصات.

مكتشف صلصة مايونيز جندي فرنسي لم تكن تعجبه الوجبات المقدّمة اليه فاضاف اليها صلصة مؤلفة من بيضة مخفوقة وقليل من الزيت وعصير الليمون الحامض. وانتشرت صلصة مايونيز الشهيّة بسرعة واضيفت اليها فيما بعد اعشاب معطّرة وانشوجة وجوز ومواد مطيِّبة منوّعة وباتت ترافق الاطباق الساخنة والباردة.

واشتقّتْ من صلصة مايونيز صلصة جيلاتين باضافة قليل من الجيلاتين اليها، وصلصة شويتي باضافة القشدة الطازجة، وصلصة أيولي بالثوم، وصلصات اخرى كثيرة.

ولعل اشهر مشتقات صلصة مايونيز، صلصة ترتار المكوّنة من بيض مسلوق وخردل وبصل مفروم ناعماً بالاضافة الى مكوِّنات صلصة مايونيز.

من الصلصات الباردة ايضاً انواع متعدّدة اكثرها مصنوع من الزيت او الخل وبعض الاعشاب والفليفلة الحمراء الحرّيفة والتوابل، كمثل صلصة النعناع وصلصة البقدونس، والهريس المعروفة في بلدان شمالي أفريقيا.

وهناك صلصات الطحينة او الصنوبر المطحون، مع عصير الليمون الحامض التي ترافق اصناف السمك والدجاج وبعض اللحوم. وهناك من الصلصات الشهيرة ايضاً صلصة الزيتون الاسود المطحون.

تناسب بعض الصلصات الباردة اصنافاً معينة من الاطعمة. فالسمك مثلاً ترافقه صلصة مكونة من الثوم وعصير الليمون الحامض والزيت. واللحوم المشوية ترافقها صلصة من الاعشاب والخردل والانشوجة. واللحوم المسلوقة تطيِّبها صلصات خضراء مكونة من البقدونس والخل والثوم او صلصات حمراء حرّيفة.

وتستعمل صلصة مايونيز مع اللحوم الباردة سواء كانت هذه اللحوم حمراء او بيضاء.

المايونيز

المايونيز من الصلصات الاساسية التي يشتق منها عدد من الصلصات باضافة بعض المواد اليها.

المقادير

o صفار بيضتين	o عصير ليمونة حامضة
o كاس من زيت نباتي	وملعقتان كبيرتان من
o ملح وبهار	الخل

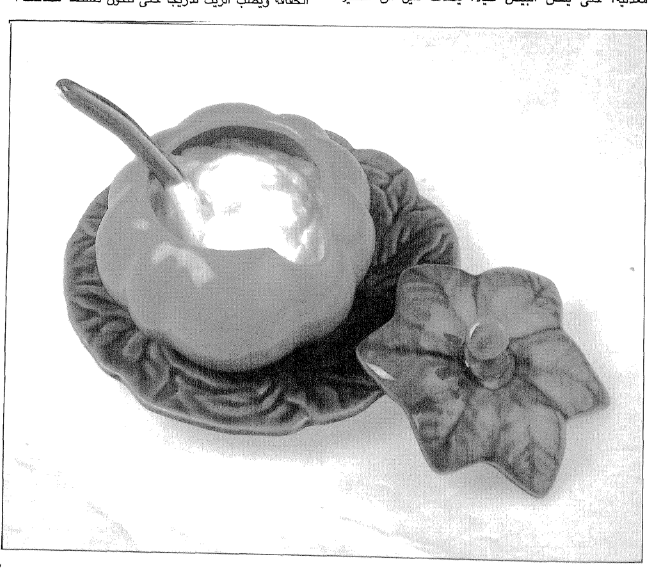
التحضير

يخفق صفار البيض مع الملح والبهار، ويصبّ الزيت نقطة بعد نقطة مع استمرار الخفق بملعقة خشبية او بخفاقة معدنية، حتى يثخن البيض قليلاً. يضاف قليل من عصير الليمون ويعاد صب الزيت بشكل خيط دقيق وبالتدريج وبكمية قليلة حتى تتكون صلصة متماسكة. يضاف باقي عصير الليمون وتخفق الصلصة عدة ثوان.

إذا انفصل صفار البيض عن الزيت، يخفق صفار بيضة ويضاف الى صلصة المايونيز غير المتماسكة، ملعقة بعد ملعقة مع استمرار الخفق حتى تتماسك الصلصة.

يفضل استعمال الزيت النباتي الخفيف في تحضير المايونيز لأن الزيت الثقيل يُضفي على الصلصة طعماً مُرّاً.

في حال تحضير صلصة المايونيز في خفاقة كهربائية يستعمل البيض كاملاً ويضاف إليه ملعقتان كبيرتان من الزيت وعصير نصف ليمونة والملح والبهار. تُشغل الخفاقة بسرعتها القصوى ثلاث ثوان حتى يمتزج الكل. تخفّف سرعة الخفاقة ويصب الزيت تدريجاً حتى تتكون صلصة متماسكة.





الهريس

الهريس

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفليفلة الحمراء الحريفة
- راسان من الثوم
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة كبيرة من الكراوية

التحضير

صلصة تونسية تستعمل بكثرة الى جانب اطباق عديدة.
تنظف حبات الفليفلة وتزال أعناقها وبزرها ثم تنقع في الماء البارد مدة ربع ساعة وتصفّى.
تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكراوية، ويدق الكلّ مع قليل من الملح. تدق حبات الفليفلة جيداً مع ما بقي من الملح.

يخلط هريس الفليفلة مع الثوم والكراوية خلطاً جيداً.
يوضع خليط صلصة الهريس في وعاء من الزجاج ثم يغمر سطحها بقليل من الزيت وتحفظ الى وقت الحاجة.

طرطور الصنوبر

المقادير

- كاس من الصنوبر
- ملعقة كبيرة من الكعك المطحون
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- نصف كاس من الماء
- قطعة من الخبز الافرنجي
- ثلاث فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

ينقع لبّ الخبز الافرنجي في الماء، ثم يعصر.
يطحن الصنوبر ويضاف الى الخبز المنقوع والثوم والكعك المطحون والملح ويخلط الكلّ جيداً.
يضاف عصير الليمون والماء الى الخليط ويقلب.
الأفضل أن يكون المزيج لزجاً فإذا كان كثيفاً يضاف إليه قليلاً من الماء او عصير الليمون.
تقدم هذه الصلصة مع السمك او الكبّة المقلية.

صلصة الخل

المقادير

- كأس من زيت نباتي
- ربع كأس من عصير الليمون الحامض
- نصف كأس من الخل الأبيض
- ملعقة صغيرة من السكر
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف المطحون (أوريغانو)
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة (بابريكا)
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

يمزج الزيت مع عصير الليمون والخل، ويضاف السكر والصعتر والملح والفليفلة الحمراء المطحونة والبصل والثوم.

تستعمل هذه الصلصة للسلطات الخضراء واطباق اللحم والدجاج والسمك المشوية يمكن حفظها في الثلاجة مدة أسبوع داخل وعاء زجاجي (مرطبان).

طرطور بالطحينة

المقادير

- اربع ملاعق كبيرة من الطحينة
- ثلاثة ارباع كاس من الماء
- ملح وعصير الليمون الحامض بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- فصّان من الثوم مدقوقان
- نصف كاس من الجوز المفروم ناعماً

التحضير

يمزج عصير الليمون والماء مع الطحينة ثم يضاف البقدونس والثوم المدقوق والملح والجوز المفروم ويخلط الكل جيداً. يقدم مع السمك والفلافل وبعض اللحوم. يمكن الاستغناء عن الجوز المفروم.

صلصة القريدس

تقدم هذه الصلصة باردة مع القريدس المنظّف والمسلوق، وتحضّر قبيل تقديمها.

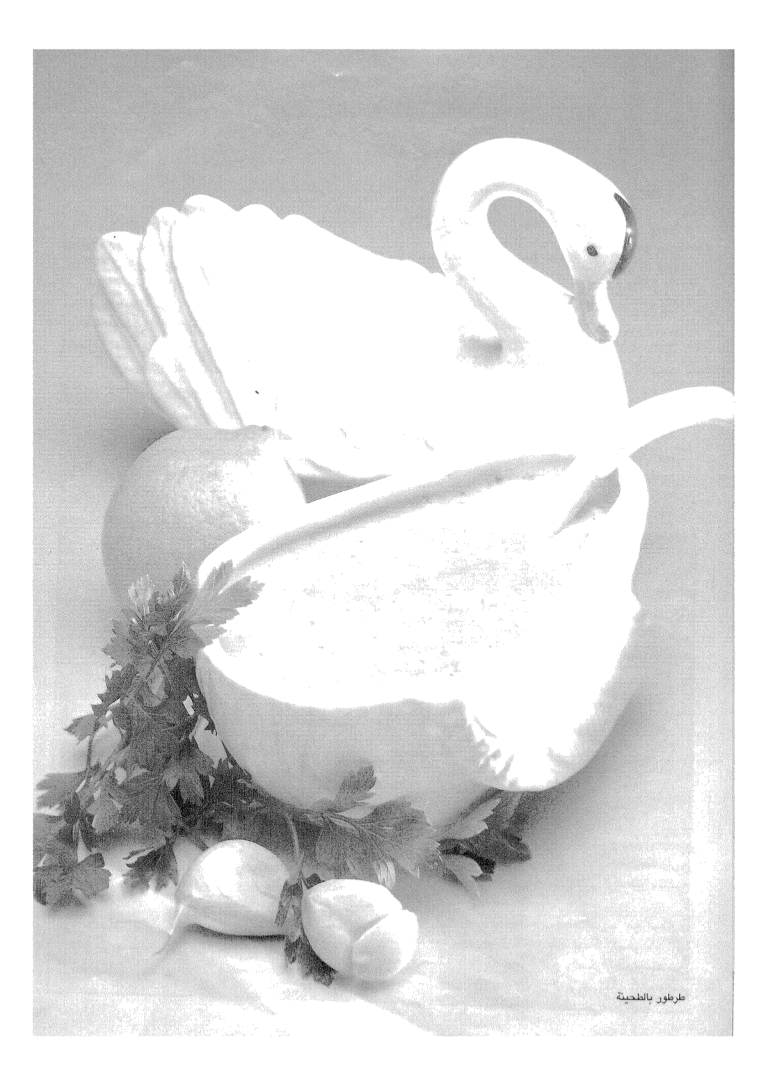
المقادير

- ملعقتان كبيرتان من صلصة المايونيز
- نصف ملعقة صغيرة من صلصة تباسكو
- ثلاثة ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم كاتشاب
- ملعقة صغيرة من صلصة ورشسترشاير
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل
- ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

تخلط المقادير ببعضها، خلطاً جيداً حتى تتجانس.

صلصة المايونيز تستعمل مع السلطات وأطباق اللحوم والسمك. هي صلصة كثيفة من صفار البيض المخفوق مع قليل من الخل وعصير الليمون الحامض ورشّة من الثوم المجفف وقليل من الخردل والسكّر والفلفل الأبيض والملح. يضاف الزيت تدريجاً إلى هذا الخليط مع الخفق المستمر.



طرطور بالطحينة

صلصة الثوم

المقادير

- ست ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الجيد
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض او الأحمر
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل الجاهزة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- ملعقتان صغيرتان من البقدونس المفروم ناعماً

التحضير

تخلط المقادير جيداً وتخفق بشوكة حتى تتجانس.

تستعمل هذه الصلصة مع اطباق اللحم والدجاج والسمك والسلطات الخضراء على ان تضاف اليها قبيل تقديمها لتبقى الخضر نضرة.

يمكن حفظ هذه الصلصة في الثلاجة، معبأة في زجاجة لمدة اسبوع على ان تهزّ الزجاجة قبل استعمالها.

صلصة الزيتون الاسود

المقادير

- ربع كيلوغرام من الزيتون منزوع منه النوى
- عشر قطع من فيليه الأنشوجة (انشوا)
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من زهر الكَبَر (كَابر)
- عصير ليمونة حامضة
- نصف كأس من زيت الزيتون
- حبات من الفلفل الأسود

التحضير

يطحن الزيتون الأسود والأنشوجة وزهر الكبر ناعماً.

يصفّى الخليط جيداً، ويضاف إليه عصير الليمون والفلفل المطحون قبيل استعماله والملح وزيت الزيتون، يقلب الكل حتى يمتص الزيتون المطحون كل الزيت.

تقدّم مع البيض المسلوق والطماطم وبعض اللحوم المسلوقة او تدهن بها قطع الخبز.

الصلصة الهندية

المقادير

- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من الكاري
- ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة
- ملعقة من الدقيق
- كأس من حليب جوز الهند
- كأس من مرق اللحم
- كأس من القشدة الطازجة (كريم فريش)
- ملح بحسب الرغبة
- رشة من السكر
- عصير نصف ليمونة حامضة

التحضير

تقلب البصلة المفرومة بالزبدة على نار خفيفة مدة أربع دقائق من دون ان تحمّر. يضاف الكاري والدقيق ويتابع الطهو لدقيقتين مع التقليب المستمّر.

يصب مرق اللحم وحليب جوز الهند تدريجاً مع استمرار التحريك مدة خمس دقائق ترفع من الوعاء وتصفّى ثم تعاد اليه، وتضاف اليها القشدة والملح والسكر وعصير الليمون وتترك على النار حتى تسخن من دون ان تغلي، ترفع وتقدم مع الأرز والدجاج.

صلصة الكاتشاب

المقادير

- كيلوغرام من الطماطم مقشر ومقطّع ناعماً
- ثلاث حبات من الفليفلة الحمراء مفرومة ناعماً
- ربع كاس من السكر
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- حبة من الجزر مفرومة ناعماً
- ضلع من الكرفس مفروم ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- ورقة من الغار
- حبتان من كبش القرنفل
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل
- ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- كاسان من الخل الأبيض
- نصف كاس من زيت نباتي
- عشر حبات من الفلفل
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقلّب خليط الخضر بالزيت حتى يذبل على نار خفيفة، تضاف اليه الطماطم المقطعة، ويترك الكل حتى يغلي مع إزالة الرغوة التي تظهر على السطح.

تضاف الفليفلة المفرومة والسكر ويقلّب الكل حتى يذوب السكر ثم تضاف صلصة الخردل ودقيق الذرة ممزوجاً بقليل من صلصة الطماطم وورقة الغار والقرنفل والصعتر والقرفة والملح وحبات الفلفل. أخيراً يصبّ الخل ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى تثخن الصلصة. تصفى وتعاد الى الوعاء وتوضع على النار حتى تغلي مدة دقيقتين.

تترك حتى تبرد. وللاحتفاظ بها مدة اطول تترك حتى تغلي مدة عشر دقائق وتصبّ في «مرطبان ضغط».

تقدم هذه الصلصة مع اللحوم والسمك المشوي والبطاطا المقلية.



صلصة فيلوتيه

المقادير

o ملعقتان كبيرتان من الدقيق	o كأسان من مرق اللحم او الدجاج
o ملعقتان كبيرتان من الزبدة	o رشة من مسحوق جوز الطيب
o رشة بهار ابيض	o ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

تذوب الزبدة ويقلّب فيها الدقيق على نار خفيفة، حتى تمتص الزبدة كل الدقيق.

يصبّ مرق اللحم الساخن تدريجاً مع الاستمرار في التقليب حتى تثخن الصلصة يضاف إليها الملح والبهار وجوز الطيب ثم تصفّى وتقدّم مع الأسماك واللحوم. يمكن اضافة الفطر المقطع وعروق البقدونس الى الصلصةفي أثناء طهوها.

يمكن وضع الزبدة مع الصلصة قبل تقديمها على ان تقلب الزبدة معها حتى تذوب تماماً.

تحفظ الصلصة في وعاء وتسخن بوضعه داخل وعاء آخر يحوي ماء (بان ماري) على نار خفيفة جداً يجب ان تسخن من دون ان تغلي.

صلصة البيشاميل

أكثر الصلصات شهرة وانتشاراً واستعمالاً في الطهو اليومي. تصنع بمزج الدقيق مع الزبدة وتقليب المزيج قليلاً على النار، ثم تضاف القشدة وخليط البقدونس والبصل المفروم. استبدلت القشدة حديثاً باللبن (الحليب) واستغني عن البقدونس والبصل لكن ينصح باضافة مسحوق جوز الطيب. تختلف سماكة الصلصة باختلاف كمية الدقيق واللبن. تضاف كمية من الدقيق للحصول على صلصة اثخن من الصلصة العادية. تشتق من صلصة البيشاميل صلصة مورني Morny باضافة الجبن المبشور وصفار البيض الى البيشاميل. وتحضر صلصة أورور باضافة الطماطم مما يجعل لون الصلصة وردياً.

أما صلصة فيلوروا Villeroi فهي صلصة البيشاميل مضاف إليها مسحوق الفطر. وإذا أضيفت قشدة البصل إلى البيشاميل تكونت صلصة سوبيز Soubise.

المقادير

o ملعقتان كبيرتان من الزبدة	o ملعقة صغيرة من الملح
o ملعقتان كبيرتان من الدقيق	o رشة من جوز الطيب
o اربع كؤوس من اللبن (الحليب) الفاتر	o رشة من البهار الأبيض
	o خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور

التحضير

تُذوّب الزبدة على نار خفيفة. يضاف اليها الدقيق ويقلّب حتى يصير لونه ذهبياً. يُصب اللبن الفاتر تدريجاً فوق المزيج مع الاستمرار في التحريك منعاً لتشكل كتل صغيرة.

يُنثر الملح والبهار وجوز الطيب ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التحريك المستمر الى ان يثخن المزيج. (يمكن اضافة ملعقة كبيرة من الدقيق وكمية مماثلة من الزبدة للحصول على صلصة ثخينة. أو انقاص كمية الدقيق والزبدة بمقدار ملعقة لكل منهما للحصول على صلصة خفيفة).

تُطفأ النار وينثر الجبن المبشور على الصلصة. يقلّب الخليط حتى يسيل الجبن ويمتزج الكل.

يمكن تحضير صلصة البيشاميل بمرق اللحم باضافة ثلاث كؤوس من اللبن وكأس من مرق اللحم او الدجاج.

البهار أنواع منه البني اللون ويسمى أيضاً البهار الحلو، رائحته زكية وطعمه لذيذ يستعمل في أطباق اللحوم، وهناك البهار الأسود والبهار الأبيض، أو ما يسمى بالفلفل الأسود والأبيض.



صلصة اسبانيولية

الصلصة البنية من الصلصات الضرورية لتحضير باقي الصلصات الرئيسية ومنها الصلصة الاسبانيولية والصلصة نصف الجامدة.

تحضير الصلصة البنية يتطلب وقتاً طويلاً. بعد تحضيرها وحفظها في مكان بارد يمكن استعمالها في العديد من الصلصات.

تحضر من دون ملح ويضاف اليها الملح بعد اضافة باقي المقادير وتتألف من المواد الآتية:

المقادير

- كيلوغرام من المقادم المنظفة والمقطعة
- كيلوغرام ونصف من اللحم المقطع مع عظمه
- بصلة مقطعة
- ثماني كؤوس من الماء
- حبتان من الجزر مقطعتان
- ثلاثة فصوص من الثوم
- حزمة من الاعشاب المعطّرة (البقدونس - كرفس - ورق الغار)

التحضير

توضع المقادم واللحم مع عظمه في صينية، تُدخل إلى فرن ساخن وتترك فيه حتى يحمرّ العظم، ترفع ويضاف إليها البصل والجزر وتعاد إلى الفرن حتى يصير لون البصل ذهبياً.

يوضع الخليط في وعاء كبير ويضاف الثوم وحزمة الأعشاب المعطّرة ويغمر الكل بالماء.

يترك الوعاء مغطى على نار خفيفة جداً مدة ست ساعات مع تحريك محتواه من وقت الى آخر واضافة الماء الساخن إذا جفّ المرق وبحيث يبقى في نهاية مدة الطهو مقدار أربع كؤوس.

يصفى المرق ويترك حتى يبرد ثم ترفع الطبقة الدهنية عن السطح وتكرّر تصفية المرق في مصفاة من السلك ناعمة الثقوب.

صلصة اميركية

المقادير

- نصف بصلة مفرومة ناعماً
- أربع ملاعق كبيرة من السكر
- نصف كاس من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- ملعقة كبيرة من صلصة ورشسترشاير
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة

التحضير

تقدّم هذه الصلصة مع اللحوم المشوية.

وتحضّر بوضع البصلة المفرومة والسكر وصلصة الطماطم وصلصة ورشستر شاير والخل والملح والفليفلة المطحونة وكمية وافرة من البهار على نار خفيفة مع التقليب مدة خمس دقائق.

استعمل اليونانيون القدامى ورق الغار لصنع تيجان يتوجون بها أبطالهم. وقد استُخرج من هذه النبتة زيت واستعملت الأوراق في تطييب أصناف اللحم المطهو والمرق.

صلصة الكاري

ترافق هذه الصلصة أطباق الأرز والخروف والدجاج. يمكن جعلها بيضاء بالاستعاضة عن الطماطم بخليط من الاعشاب العطرية المفرومة.

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- حبة من التفاح
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- اربع حبات من الطماطم
- ملعقتان صغيرتان من الكاري
- كاسان من الماء
- مكعب من مرق اللحم
- فصّان من الثوم
- ملح وبهار حسب الرغبة

التحضير

تقشر الطماطم بتغطيسها بالماء الحار ثم تقطع ويزال بزرها وتفرم ناعماً. تقشر حبة التفاح وتبشر.

تذوب الزبدة ويقلى فيها البصل على نار خفيفة حتى يذبل. يضاف الدقيق ويقلب باستمرار حتى لا تتشكل حبيبات منه. يترك حتى تمتصّ الزبدة كل الدقيق فيضاف الكاري وبشر التفاح ويقلّب الكل حتى يتشكل خليط متجانس.

يذوّب مكعب مرق اللحم بالماء الساخن ويصبّ المرق فوق خليط الكاري تدريجاً مع استمرار التحريك ومتى يغلي مرق اللحم تضاف الطماطم والثوم المدقوق والملح والبهار. يتابع الطهو مدة ثلاثة ارباع الساعة على نار خفيفة جداً مع التحريك من وقت الى آخر.

يصفّى المزيج ويعاد الى النار ليغلي ثم يقدّم.

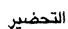
صلصة الخردل

مدة التحضير: ربع ساعة

المقادير

- كاس من الخردل المطحون
- كاس من الماء
- كاس من الخل
- ملعقة صغيرة من بذور الكرفس المطحونة
- ملعقة صغيرة من الكركم
- ملعقتان كبيرتان من نشاء الدقيق المطحون
- ملح، فلفل ابيض حسب الرغبة





التحضير

يخلط الخردل مع بذور الكرفس والكركم ونشاء الدقيق والملح والفلفل. يضاف الماء والخل تدريجاً مع استمرار في التحريك حتى تتجانس المحتويات وتتكون صلصة متماسكة.

تستعمل هذه الصلصة مع عديد من أطباق اللحوم الحمراء المشوية كما تستخدم بإضافتها إلى أطباق السلطة المختلفة.

الخل من أهم الأفاويه. يدخل في تحضير بعض الأطباق، خصوصاً منها السلطات والمقبّلات. فهو مادة أساسية في صنع المخلّلات على أنواعها، وحافظ للخضر يساعد على اختمارها السريع ويُكسبها في الوقت نفسه مذاقاً مميزاً.

ارشـادات عامـة

الزبدة

اذا زنخت الـزبدة تـوضـع في مـاء يحوي بيكـربونـات الصوديوم بمعدل أربعين غراماً لكل ليتر ماء. تنقع الزبدة في هذا الماء ساعتين ثم تغسل بالماء الجاري البارد.

حتى لا تتطاير فقاقيع من الزبدة حين توضع على النار، يُرش الوعاء الذي يحويها بقليل من الملح.

ديك الحبش

ليكتسب لوناً ذهبياً مشهّياً يُدهن جلده بالزبدة أو بزيت نباتي ويغطّى بورق ألمنيوم مدهون أيضاً بالزبدة أو الزيت ويدخل إلى الفرن. يُرفع عنه ورق الألمنيوم قبل انتهاء طهوه بساعة.

القريدس

أجود أنواع القريدس هو الذي تكون اطرافه حمراء.

المايونيز

لتنجح صلصة المايونيز يجب ان تكون حرارة كل المقادير المستعملة هي نفسها.

الأجبان

- يفضل عدم حفظ الأجبان في الثلاجة الا بعد تغليفها بورق المينيوم.
- حتى لا تنشف جبنة الجروييز وتتصلّب تُغلّف بقطعة قماش مرطّبة بالماء والخل.
- بقايا الأجبان تُطحن وتخلط ببيضة مسلـوقة ومهـروسة. وتصنع من الخليط كرات تغطس بالدقيق وتقلى مدة خمس دقائق.
- تكتسب جبنة الماعز طعماً لذيذاً اذا نقعت اربعاً وعشرين ساعة في زيت الزيتون.
- الأجبان المبشورة تُحفظ في وعاء مغطّى باحكام.

كعكات الحلوى

- لتسهيل فصل القشدة وبعض أنواع الحلوى عن القالب، يوضع القالب في ماء بارد يَغمُر ربع ارتفاعه، حوالى نصف دقيقة.





- لتقطيع كعكة حلوى ساخنة، تُغطّ سكين في ماء مغلي ويقطّع بها.
- حتى لا تلتصق الحلوى في قعر القالب، يوضع في قالب أكبر منه حجماً ومغطّى قعرُه بالملح.
- للحصول على كعكة وجهها ذهبي اللون يُدهن اعلاها بصفار البيض المخفوق مع الماء.
- كي تحتفظ عجينة الكريب Crêpes بليونتها توضع بين صحنين على وعاء فيه ماء بدأ يغلي.
- قبل استعمال الزبدة في المعجنات توضع في وعاء حام وتهرس بشوكة.
- حتى لا ترتخي عجينة التورتة Tarte ينثر عليها قليل من الدقيق.

المثلّجات

اذا كانت ستُقدّم المثلجات (البوظة) في **صفيحة** وجب القيام بما يلي:

- وضع الصفيحة في الثلاجة حوالى ساعة.
- توضع على الصفيحة فوطة من قماش او من ورق حتى لا تنزلق المثلجة.

اذا كانت المثلّجة ستقدّم قطعاً في **كؤوس** وجب القيام بما يلي:

- وضع الكؤوس في الثلاجة حوالى ساعة قبل تقديمها.
- واذا اضيفت الى المثلّجة فاكهة فيجب ان تُبرّد في الثلاجة قبل تقديمها. يُستثنى من التبريد الشوكولا السائل الحار.
- تُعطى المثلّجة شكل كرات صغيرة بملقط او بملعقتين. قبل صنع كل كرة يغطّس الملقط او الملعقتان بماء فاتر.
- صعوبة تقطيع المثلّجة تعني انها باردة أكثر من الحدّ المناسب. ومعروف ان تبريد المثلّجة اكثر من المعدل المطلوب يُفقدها نكهتها.

المثلّجات أنواع عديدة وأحجام مختلفة، نورد **طرقاً لتقديم** بعضها:

المثلجة **بالفانيليا**

يصبّ عليها الشوكولا الأسود السائل المُذوّب بالماء.

يمكن ان تغطّى المثلّجة بحبات الفريز (الفراولة) النضرة وتُزيَّن بالكريما الطازجة Chantilly.

المثلجة **بالموكا**

يسكب عليها سائل الشوكولا وتغطّى بقشدة انكليزية وينثر

ارشـادات عامـة

عليها كعك باللوز ويصبّ فوق الكعك السكـر المغلي الحـار (كراميل).

المثلجة **بالملبس**

يصبّ عليها شراب الفريز وتُزيَّن بقلوب الجوز المقطع كلّ منها الى نصفين وتغطّى بالكريما الطازجة Chantilly.

الأناناس

يوضع عـلى قطع من الفـاكهة المنـوعة ويغطّى بقشـدة انكليزية.

المحار

يوضع المحار في الثلاجة حتى يحين موعد تقديمه، على ألّا تتجاوز هذه المدة الثلاث ساعات. ويغطّس المحار بالماء والخل ليسهل فتحه.

اللبن (الحليب)

- لاعادة النكهة الطبيعية الى اللبن يوضع الوعاء الذي يحويه في الماء البارد.
- اذا احترق اللبن يُغلَّف الوعاء الذي يحويه بقطعة قماش مرطّبة بالماء البارد. ويكرّر ترطيب هذه القطعـة وتغليف الوعاء بها عدة مرات.
- حتى لا يلتصق اللبن في قعر الوعاء يُغسل داخله بالماء البارد قبل سكب اللبن فيه.

الخضر الجافة

- تملّح في أثناء الطهو.
- تضاف ملعقة كبيرة من الخل وملعقتـان من السكر الى العدس في أثناء طهوه فيكتسب رائحة ذكية.
- في أثناء طهو الخضر الجافة يضاف الى ماء السلق قليل من الزيت حتى لا تتكوّن رغوة وتفور. لتسهيل هضم الخضر الجافة يُستبدل ماء سلقها عدة مرات.

الخردل

توضع حلقة من الليمون الحامض على وجه الوعاء المفتوح حتى لا يجمد الخردل.

البيض

- لسلق بيضة في قشرتها شرخٌ، يُدهن شق القشرة بعصير الليمون الحامض أو بالخل قبـل وضع البيضـة في ماء السلق.
- للحصول على بيض مسلوق ورخو «برشت»، يضاف قليل من الخل الى ماء السلق قبل وضع البيض فيه.
- حتى لا تلتصق العجة في المقلاة يضاف الى البيض المخفوق قليل من الزيت قبل قليه.
- لتنفصل القشرة عن البيضة المسلوقة بسهولة تغطّس في الماء البارد وتقلّب باليدين.
- للحصول على عجة طريّـة يضاف قليـل من القشدة الى البيض المخفوق.
- حتى لا تتشقّق قشرة البيضة في أثناء السلق توخز مؤخرة البيضة بدبوس.
- لتصير البطاطا المقلية خفيفة يضاف اليها قبل قليها زلال بيضة مخفوق جيداً.

البصل

حين يستعمل البصل نيئاً في السلطة تُدعك شرحاته بالملح ثم تغسل بالماء وتنشّف قبل التتبيل.

الزيتون

للتخفيف من ملوحة الزيتون ينقع في الماء المغلي حوالى ربع ساعة.

الطماطم

- لتسهيل تقشيرها تنقع بضع ثوان في الماء المغلي.
- ليرشح السائل من الطماطم تقطع الى نصفين وتوضع في وعاء وجهتها المقطوعة الى اسفل.
- الطماطم بالخـل التي تؤكل مـع اللحوم البـاردة تُحضّر كالآتي: تنظّف حبات الطماطم الصغيرة بفوطة من قماش بلا ماء، وتوضع في وعاء مع الخل ويغطى الوعاء باحكام. بعد ثلاثة أسابيع تصير جاهزة للاستعمال.

ارشـادات عامـة

اللحوم

- ليحتفظ اللحم المحمّر والمعد ليؤكل بارداً بطراوته، يجب تغليفه بورق ألمينيوم فور إخراجه من الفرن.
- حتى لا تتجعّد اطراف الاسكالوب في اثناء الطهو تُشق هذه الأطراف بسكين حادة.
- لتحتفظ قطع لحم العجل بلـونها الطبيعي تـدعك بقطـع الليمون الحامض قبل طهوها.
- يبقى اللحم المحمّر طريّاً اذا تُرك في فـرن مطفا وبـابه مفتوح، لبعض الوقت.
- ليبقى النخاع شديداً متماسكاً يُغلى الماء ويرفع عن النار ثم يوضع النخاع فيه حوالى عشر دقائق.
- لتصير قطعة اللحم طرية تُنقع حوالى ساعة في ماء مالح مغلي مع نصف ليتر من الخل.



ارشـــادات عامـــة

الخل

- لاكساب الخل نكهة لذيذة يضاف اليه قليل من الطرخون أو الحبق وثلاثون غراماً من السكر او ملعقة صغيرة من العسل.
- ليشتدّ زلال البيض المخفوق تضاف اليه بضع نقاط من الخل.
- يمكن حفظ قطعة لحم بلا عظم ونصف مطهوة مدة ستة أشهر، في الخل. عند الحاجة تُغسل قطعة اللحم بالماء البارد قبل متابعة طهوها. هذه الطريقة تناسب كل أنواع اللحوم.
- لا بد من الاحتفاظ بزجاجة من الخل بصورة دائمة في المطبخ فهو يدخل في الكثير من الوصفات، ويسمح باعداد السلطة بسرعة وفي اي وقت.
- تستعيد البطاطا القديمة المجعّدة نضارتها، حين تُسلق بماء ممزوج بالخل، بمقدار ليتر خل لكل ليتر من الماء.

المرق

تسلق مئة وخمسون غراماً من الهندباء مع عشر قطع من السكر في كأسيّ ماء مدة عشر دقائق. يصفى هذا المحلول ويحفظ. يضاف بعض النقاط منه إلى المرق فيكسبه نكهة شهية.

السمك

- قبل شيّ السمك ينقع مدة نصف ساعة في الماء المالح مع الزيت وعصير الليمون الحامض والتوابل.
- حتى لا تنتشر رائحة السمك في المنزل يُحرق قليل من اغصان الصعتر او اوراق الغار في وعاء معدني صغير.
- ليبقى السمك طازجاً اطول مدة ممكنة يفرّغ من أحشائه ويغسل ثم ينثر عليه الملح الخشن ويُلّف بقطعة قماش مبلّلة بالماء والخل.
- لتخفيف ملح سمك الرنجة ينقع حوالى ساعة في لبن بارد.

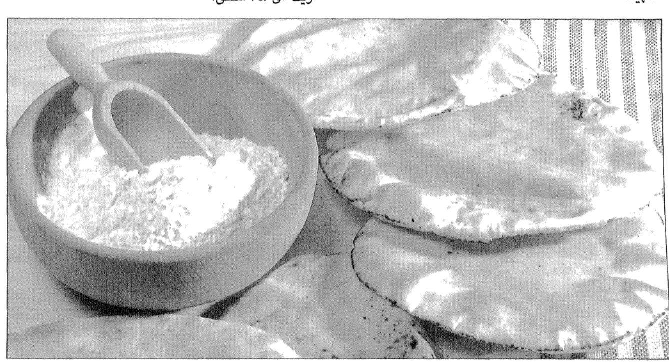
البطاطا

قبل سلق البطاطا بقشرها يستحسن وخزها بدبوس كي لا يتشقّق القشر في أثناء الطهو.

- تتبّل سلطة البطاطا وهي ساخنة.
- تسلق البطاطا المقشّرة في ماء ممزوج بالخل الأبيض.

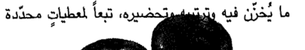
الأرز والمعجنات

لتفادي التصاق الأرز والمعجنات في الوعاء تضاف ملعقة زيت الى ماء السلق.



حفظ المـــواد

حفظ المواد الغذائية كان وما يزال ضرورياً. قديماً كانت مسألة حفظ المواد
حيوية لصعوبة الحصول عليها في بعض المواسم كفصل البرد القارص الذي يسجن سكان
المناطق الجبلية في بيوتهم شهوراً عديدة، ويضطرهم الى تناول المواد
المخزونة. وفي البلاد الحارة كان موسم القرّ يحرم السكان من أصناف الخضر النضرة
الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية فيتحايلون على احكام الطبيعة باكتشاف
وسائل تحفظ هذه المواد، او على الأقل كميّات منها مدة طويلة. الحاجة
كانت أم الاختراع في تراث الشعوب وهكذا عُرفت وسائل تقديد اللحوم
وحفظ الخضر بالخل والملح وتحويل اللبن الى أجبان منوّعة. في العصر الحالي صارت
التقنيات العلمية هي أم الاختراعات ووفّرت على الانسان تعباً كثيراً وجهوداً
جسدية كبيرة، وسمحت لفكره بالانصراف الى معالجة قضايا
اهم من سدّ حاجاته الغذائية. والاكتشافات العلمية
المتعلقة بحفظ الأطعمة تشمل وسائل كثيرة منوّعة
كالتعليب والتجفيف والتعريض لدرجات الحرارة أو البرودة والخ..
ولعل اهمها جهاز التجليد الذي كان مقصوراً على بعض المصانع والمطاعم الكبرى،
ولم يلبث ان دخل كلّ منزل كقطعة أساسية.
جهاز التجليد يختصر مهمّات ربّة البيت ويساعد على تنظيمها
وبرمجتها بدقة. لكنه كسائر الأجهزة الحديثة يتطلّب ادراكاً لطرق استعماله وتنظيفه
واصلاح اعطاله. جهاز التجليد يحفظ المواد الغذائية بكل مزاياها الغذائية
شرط ان يتقن من يستعمله اختيار
ما يُخزّن فيه وترتيبه وتحضيره، تبعاً لمعطياتٍ محدّدة



الأطعمة المجـلّدة

احدث ما اكّده العلم في مجال التغـذية يُختصر بجملـة قصيرة:

«الغذاء الصحي هو الأنفع». وتجاوَبَ العالم المتقدّم مع هذه الحقيقة فبات الكل يهتمّ بنوعية الطعام وكمّيته.

وتأكدت العلاقة العضوية والمباشرة ما بين الغذاء والصحة والجمال، فأصبح من يريد تخفيف وزنه أو زيادته ومن يريد الحفاظ على نضارة بشرته والخ... يعمد إلى مراقبة غذائه. المعاصرون يهتمون بمعرفة القيمة الغذائية لما يتناولونه وكميّة محتوياته من البروتين والنشويات والدهون والفيتامينات، بالتحديد. وهذا يحتّم طرح سؤال بالغ الأهمية في موضوعنا وهو:

هل تحتفظ المواد الغذائية المجلّدة بالتثليج، بالخصائص ذاتها المتوافرة في المواد الغذائية النضرة؟

الجواب الأكيد هو نعم. لكن نظراً للاعتقادات الخاطئة، والتي ما تزال سائدة في بعض الأذهان على الرغم من التقدّم العلمي والإعلامي، نورد براهين تُثبت أن الأطعمة المجلّدة تحتفظ بكل خصائصها الغذائية.

منذ بدء تاريخ البشرية المعروف كان التثليج احد اهم وسائل حفظ الأغذية. والعالم البريطاني «فرنسيس بيكـون» Francis Bacon، قضى عمره وهو يختبر تأثير الثلج على المواد الغذائية حتى بات مقتنعاً بأن الحرارة المتدنّية هي الوسيلة الأفضل لحفظ هذه المواد سليمة. و«فرنسيس بيكون» هـو مخترع الثلاجة.

أما البراهين القاطعة فنوردها كالآتي:

تُقطف الفاكهة والخضر لدى بلوغها مرحلة النضج الكامل وهي محتفظة بكل نضارتها، وتُجلّد بتأثير الحرارة المتـدنية لبضع ساعات فتبقى صالحة للاستهلاك طوال عام كامل. في المقابل مَن يستطيع الجزم بأن المواد الغذائية التي تباع في الأسواق تظلّ محتفظة بقيمتها وخصائصها الغذائية كاملة بعد مرور أيام وربما أسابيع، على قطفها ونقلها من مكان الى آخر؟

خبراء التغذية يؤكّدون ان كمية الفيتامينات التي تفقدها المواد المسمّاة «طازجة» في أثناء تخزينها ونقلها، هي أكثر من الكمية التي تفقدها المواد ذاتها في حال جُلِّدت بعد قطفها على الفور.

تُجلّد اللحوم كلحم العجل والضأن والطيور والخ... وهي في أفضل حال من الصحة، وتحتفظ بحالها هذه طوال مدة التجليد. الأسماك أيضاً تُجلّد فور إخراجها من الماء أو بعد ساعات قليلة من اصطيادها، وتصل إلى جهاز التجليد المنزلي وهي محتفظة بفعاليتها الغذائية.

من ميزات الطعام المجلّد أنه أرخص ثمناً من الطازج ويسهل الحصول عليه بثمنه المنخفض نفسه في كل فصول السنة.

وربما كان الأمر بالغ الأهمية للذين يتبعون نظاماً غذائياً يحظِّر عليهم تناول مواد معيّنة ويوصيهم بمواد أخرى لأسباب علاجية. الأطعمة المجلدة نعمة بالنسبة الى هؤلاء لتوافـرها باستمرار.

نذكّر أخيراً بنظرية الدكتور ماجنوس بايك التي أخذ بها عدد من علماء التغذية وتقول:

«معظم الخضر التي نشتريها من بائع الخضر، قيمتهـا الغذائية أقلّ من المنتجات المجلّدة» وبشهادة مكتب الأبحاث التابع لجامعة «بريستول»، ان تجليـد المواد الغـذائية هـو الوسيلة الأفضل لحفظ قيمتها الغذائية من دون تغييرٍ يُذكر في مذاقها ونوعيتها».

يبقى ان هناك استثناءات لهذه القواعد في بلدان أرضُها المعطاء للخضر والفاكهة وسواها من المواد قريبةٌ مِن أماكن بيعها. وربة البيت قادرة بالطبع على تمييز النضر الغضّ من هذه المواد عن الذي أصابته أعراض سببها مرور الزمن عليه.

تجليد الأطعمة

لكل عائلة ظروفها الحياتية وامكاناتها المادية التي تتحكّم في اسلوب حصولها على حاجتها من المواد الغذائيـة. على ان اقتناء ما تحتاج العائلة لشهر أو لأسبوعين على الأقل، يبقى الأسلوب الاقتصادي الأصحّ. على ربة البيت ان تتذكّر المحل الجدير بالثقة بالنسبة الى اسعار السلع وجودتها، وتقصده لشراء ما يلزمها من الأطعمة المجلّدة. وعليها ان تكتب قائمة بالمواد التي تحتاجها، وان تعتبر هذه القائمة مسعفة للذاكرة لا برنامجاً يُنفّذ بحذافيره. ذلك لأنها قد تصادف سلعاً لم تتوقع ان تراها معروضة في غير موسمها او قد تحتاجها في ظرف طارىء. المهم ان يبقى الهدف الأساسي هو تعبئة جهاز التجليد بالمواد الأساسية أي: اللحم والطيور والسمك والخضر والنقانق والفاكهة.

على ربة البيت ان تخزّن في جهاز التجليد المنتجات الجيدة المحتفظة بخصائصها الطبيعية، سواء كانت نضرة او مجلّدة.

الأطعمة المجلّدة

يلاحظ هنا ان التجليد هو الوسيلة الأفضل لحفظ المواد وانه أصحّ من التخليل والتجفيف والتقديد والتعليب. فاذا خُيّرت ربة البيت بين المُجلّد والنضر فلتتنبّه الى كون ما يُعرض على أساس انه «طازج» ليس مجلداً ثم ذُوّب عنه الثلج وعاد طرياً فيبدو نضراً. وقد يحصل هذا خصوصاً بالنسبة إلى اللحوم والأسماك. في هذه الحال على الشاري ان يعلم ان المادة المُجلّدة بشروط صحيّة هي أفضل بكثير من تلك المشكوك في كونها نضرة بالفعل.

تجليد السمك: يجب أن يجلد السمك والمحار بُعيد إخراجه من الماء. لذلك يستحسن ترك مهمة تجليده للشركات التي تملك الخبرة الكافية وإمكانات تجليد السمك فور اصطياده.

افضل وسائل تجليد سمكة كاملة هو وضعها في الجهاز بلا غلاف ثم اخراجها ووضعها في ماء مثلّج ثم اعادتها الى جهاز التجليد. تُكرّر هذه العملية حتى تتكوّن قشرة من الثلج على جلد السمكة. اخيراً تُغلف السمكة بورق بلاستيك شفاف وتوضع في كيس نايلون.

إعادة تجليد الأطعمة

الارشادات المتعلقة بمعالجة المواد المجلدة في الحالات الطارئة:

يمكن اعادة تجليد الخبز والكعك والحلوى التي لا تحوي قشطة او بوظة.

يمكن اعادة تجليد الأصناف المطهوة. لكن يستحسن استهلاك هذه الأصناف بأسرع وقت.

أنواع القشدة والبوظة لا يمكن اعادة تجليدها. يمكن تناولها اذا لم تكن قد استعادت طراوتها تماماً وإلّا فلا مفرّ من الاستغناء عنها.

الفاكهة غير المطهوة وغير المسلوقة يعاد تجليدها.

اللحوم غير المطهوة ومثلها الأسماك والخضر، لا يعاد تجليدها وهي نيئة بل يجب طهوها قبل تجليدها مرة ثانية.



جهاز التجليد

فوائد جهاز التجليد تتعدّى حفظ وتخزين بعض المواد. يُمكِّن هذا الجهاز ربّة البيت من طهو بعض الأصناف وخبزها وتركها فيه الى حين حاجتها اليها لاكمال وجبة، أو في حال حضور ضيوف من دون موعد سابق. ويُمكّنها أيضاً من اقتناء ما تحتاجه من مواد غذائية لشهر كامل.

من المواد الواجب توافرها في جهاز التجليد بشكل دائم، الخبز والزبدة وعلبة لبن وقليل من الأجبان.

شراء المواد المجلّدة يجب ان يتم في محلات معروفة لضمان جودتها وتنوُّع اصنافها.

يُستحسن اقتناء مغلّفات كبيرة - تعرف بالمغلفات العائلية - من الأصناف التي يرغبها اكثر أفراد العائلة. المغلّف الكبير الواحد افضل اقتصادياً من مغلفات صغيرة عديدة.

لا ضرر من الاعتراض على سلعة معروضة لا تتمتّع بما يُعلن عنها من مزايا، أو فيها خلل. فالاعتراض قد يدفع الشركة المنتجة الى تحسين السلعة.

تاريخ صلاحية الطعام المجلّد بالغ الأهمية. كل شركة تحترم اسمها حريصة على ذكر تاريخ التعبئة وتاريخ الصلاحية على المغلفات ويجدر بالشاري التنبُّه الى هذه التواريخ والعمل بمقتضاها.

من غير المنطقي ولا الضروري، تخزين كمية من المواد الزهيدة الثمن والكبيرة الحجم في جهاز التجليد.

تُغتنم فرصة تذويب الثلج وتنظيف جهاز التجليد لاعادة ترتيب المحفوظات فيه.

نسبة كبيرة من المنازل الحديثة، تبلغ ستين بالمئة في الدول المتقدمة، تتمتّع بفوائد جهاز تجليد المواد الغذائية.

والتجليد يعني التجميد بالتثليج. العائلات التي لا تملك جهاز التجليد هذا، تستعمل قسم التجليد من الثلاجة المنزلية لتحفظ فيه بعض المواد الضرورية.

اختراع جهاز التجليد حدثٌ كان له أبلغ الأثر على عادات المعاصرين. تغيّرت كلّ اساليب شرائهم المواد الغذائية وحفظها وطهوها، من جهة، ومن جهة ثانية تعوّدوا بسرعة على الافادة من مزايا وفوائد هذا الابتكار التقني الحديث.

أهم فوائد جهاز التجليد

أولاً: توفير الوقت الثمين الذي كانت تهدره ربة البيت بتجوالها في الأسواق يومياً لابتياع ما يلزم العائلة من مواد غذائية.

ثانياً: توفير انواع كثيرة من المواد الغذائية القريبة من متناول اليد والتي تسمح باغناء وجبات العائلة اليومية، بأصناف عديدة.

ثالثاً: تمكّن ربّة البيت من طهو الطعام ساعة تشاء، وبالتالي من تنظيم وقتها وبرمجة مهماتها المنزلية والاجتماعية.

رابعاً: حفظ مواد كثيرة بكل خصائصها الغذائية ونضارتها، وخصوصاً تلك التي قد تنتجها الحديقة المحيطة بالمنزل.

هدف هذه الدراسة ارشاد من يهمّه الأمر، الى أفضل وسائل الافادة من جهاز التجليد. ولهذا لا ذكر فيها لأيّ اسمٍ تحمله هذه الأجهزة ولأيّ مصنعٍ ينتجها.

الاعتناء بجهاز التجليد

جهاز التجليد يضمن للمائدة العائلية تنويعاً كبيراً كما ذكرنا، ويوفّر تكاليف الغذاء بنسبة ١٠ بالمئة، والكثير من الوقت. وعملية تخزين المأكولات في هذا الجهاز بسيطة سهلة، شرط اتباع بعض المبادىء العامة التالية:

الموقع: موقع الجهاز في المطبخ او خارجه يسهم في تخفيض مصروفه من الكهرباء ويحميه من التلف. اذا كان المنزل مستقلاً فأفضل مكان للجهاز هو غرفة المؤن الواقعة تحت الأرض اكثر الأحيان، أو مرآب السيارة او أية غرفة في الحديقة. وإذا تقرّر وضع الجهاز في المطبخ لكون المسكن شقة، او لتسهيل استعماله، فيجب أن يكون بعيداً عن الفرن وعن أيّ مولّد للحرارة كالموقد الكهربائي وأجهزة التدفئة المركزية. يجب ابعاده أيضاً عن مصادر الرطوبة. والأفضل تثبيته على قاعدة خشبية تعلو عن الأرض حوالى عشرة سنتمترات لتضمن له التهوئة المناسبة.

يُنظّف جهاز التجليد ويُلمَّع من وقت الى آخر بالمادة المستعملة لتلميع السيارات فتحفظه من التآكل والصدأ.

من باب الاحتياط المبدئي يُفضّل تزويد جهاز التجليد بقفل حتى لا يدخله طفل مثلاً، ولا يدري به احد. وأيضاً لا بد من التأكد ان واصل الكهرباء بجهاز التجليد لا يشكّل خطراً على من يلمسه. من أسباب الاحتياط أيضاً ان يوضع الجهاز الثقيل الوزن، خصوصاً في حال امتلائه بالمواد، على قاعدة تتحمّل وزنه.

أخيراً يجب ان يوضع الجهاز في مكان واسع بحيث يسهل فتح بابه واغلاقه، ومراقبة مُسجّل درجة حرارته بلا عناء.

جهاز التجليد

وثيقة الضمان: الشركات التي تبيع الجهاز ترفقه عادة بوثيقة ضمان وتتكفّل باصلاح اي خلل يطرأ عليه في مدة محدّدة. يجب قراءة هذه الوثيقة بتمعُّن والتأكّد من شمول الكفالة الاصلاحات الطارئة والسريعة، حتى لا تتلف محتويات الجهاز في حال اصابه عطل وتأخّر اصلاحه.

التنظيف: يُنظّف الجهاز من الخارج بطريقة تنظيف اية ثلاجة منزلية، أي بسائل لا ينزع عنه الطلاء الخارجي وبماء فاتر.

تُنظّف المروحة المصفاة كل ستة اشهر منعاً لتراكم الغبار عليها. بالطبع يُقطع التيار الكهربائي قبل البدء بعملية التنظيف وتُرفع الشبكة وتنظّف بفرشاة ناعمة او بآلة تسحب الهواء والغبار، ثم تعاد الشبكة الى مكانها ويتم وصل التيار الكهربائي.

بعد تذويب الثلج تغسل الخزانة من الداخل بمحلول بيكاربونات الصودا والماء الفاتر وتجفّف تماماً قبل اعادة المواد المحفوظة اليها.

تذويب الثلج:

تذويب الثلج اهمّ العمليات التي تحافظ على سلامة الجهاز وتمكّنه من تأدية وظائفه بانتظام. وتراكم الثلج في داخله يقلّل من فاعليته.

لا يحتاج الجهاز الأُفقيّ الشكل الى تذويب الثلج سوى مرة او مرتين في السنة، اما الجهاز العمودي فيحتاج الى هذه العملية اربع مرات في السنة. يجب نزع الثلج المتراكم حول باب الجهاز كلما كان ذلك لازماً، والتأكّد من ان الباب يقفل بإحكام. وهذه العملية لا تفرض إفراغ كل محتويات الجهاز، بل يكفي اختيار يوم بارد للقيام بها.

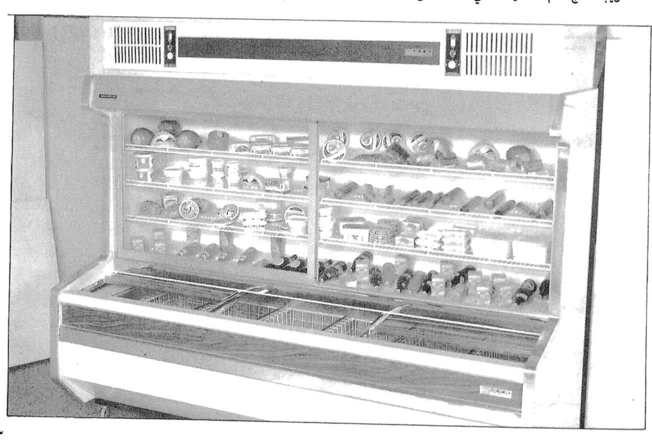
عملية تذويب الثلج بشكل كامل تقضي باتباع الخطوات التالية:

١) قطع التيار الكهربائي عن الجهاز.

٢) اخراج كل المحفوظات من الجهاز.

٣) وضع المواد الشديدة التأثُّر بتقلّبات الحرارة كالمثلجات «البوظة» مثلاً، في قسم التجليد من الثلاجة المنزلية، ويوضع أكبر قدر ممكن من المواد المحفوظة في قسم التبريد من الثلاجة. بقية المواد تغلّف بورق نظيف وتوضع في مكان بارد.

٤) تغطية قعر الجهاز بعدة طبقات من الورق العادي



ويصبّ عليها ماء حار. ثم يقفل باب الجهاز مدة عشر دقائق ليتصاعد البخار من داخله.

٥) نزع الثلج بسرعة وبقطعة من بلاستيك عندما يبدأ الثلج يلين. لا يحفّ الثلج بأدوات معدنية حتى لا يتخدش الطلاء.

٦) متابعة حف الثلج ونزعه حتى لا يبقى له اي أثر.

٧) غسل داخل خزانة الجهاز ورفوفه بمحلول بيكربونات الصوديوم والماء الفاتر. أخيراً تجفّف كل قطع الجهاز وأنحاؤه ويوصل بالتيار الكهربائي وتعاد اليه المواد المحفوظة.

الحالات الطارئة:

على سيدة البيت ان تتعوّد مراقبة الجهاز والتأكّد من كونه يعمل بانتظام، واقتناء ميزان للحرارة، اذا لم يكن الجهاز مزوداً بمثل هذا الميزان، امرٌ ضروري لتسهيل المراقبة. درجة الحرارة المثلى داخل الجهاز هي ثماني عشرة درجة مئوية تحت الصفر. اذا ارتفعت الحرارة اكثر من هذا المُعدّل تصاب المواد المحفوظة ببعض التلف، واذا تدنّت عنه تُسبّب مصروفاً كهربائياً اضافياً لا مردود له. ونُلفت هنا، الى ان وضع مواد غذائية غير مُثلّجة في الجهاز يؤدي الى ارتفاع بسيط لدرجة حرارته في خلال المدة الكافية لتجليد هذه المواد.

الخلل: في حال طرأ خلل على الجهاز لا بد من الاتصال بالشركة الضامنة. لكن يُستحسن التأكد اولاً من كون الخلل ليس عابراً ومن ان باب الجهاز كان مقفلاً باحكام.

انقطاع التيار الكهربائي: انقطاع التيار الكهربائي حادث نادر في الظروف العادية. وفي كل الأحوال تبقى الأطعمة المحفوظة في جهاز قُطع عنه التيار، صالحةً غير مُعرّضة للتلف مدة اربع وعشرين ساعة. واذا أُعلن سلفاً عن قطع التيار الكهربائي فتُتّخذ الاجراءات التالية على الفور:

١) يُبعد الجهاز عن اي مصدر للحرارة.

٢) تخفّض حرارة الجهاز إلى حدّها الأقصى قبل ساعتين من الموعد المحدّد لانقطاع التيار.

٣) الأطعمة الأكثر تأثُراً بارتفاع الحرارة تُنقل الى المكان الأشدّ برودة في الجهاز، أي عمق الجهاز الأفقي، وقعر الجهاز العمودي.

٤) التأكد من ان الجهاز مليء تماماً، وإلا يُبادَرُ الى سدّ الفراغ بورق عادي. الفراغ يسهّل مجرى الهواء ويُسرِّع بالتالي عملية ذوبان الثلج.

٥) وضع اغطية سميكة على الجهاز.

٦) لا يفتح باب الجهاز إلّا بعد مرور بضع ساعات على عودة التيار الكهربائي.

أفضل وسائل استعمال جهاز التجليد

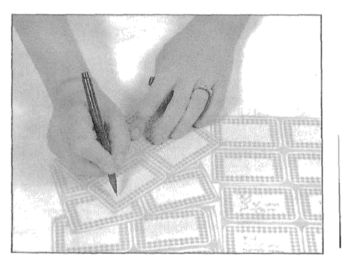
اهم وسائل الافادة القصوى من جهاز التجليد هو تصنيف وترتيب محتوياته. والاكتفاء بفتح باب الجهاز وإلقاء بعض المغلّفات في داخله، لا يلبث ان يولّد فوضى يصعب علاجها ويخلط المواد المجلّدة حديثاً بتلك الموجودة في الجهاز منذ مدّة طويلة. لا بد لمن يستعمل هذا الجهاز من ترتيب محتوياته وتصنيفها بشكل عملي.

بطاقات وألوان: البطاقات او الملصقات الصغيرة يجب ان تكون من نوع لا يجفّ بتأثير الحرارة المتدنّية حتى لا تنفصل عن المغلفات وأن تُدوَّن المعلومات عليها بالحبر الصيني حتى لا تُمَّحى. الحبر المائي يزول في أثناء التجليد. يمكن استعمال الألوان لتمييز الأصناف، كوضع ملصق احمر على مغلف اللحم وآخر ازرق على مغلف السمك وغيره اخضر على مغلف الخضر والخ... وفي الأسواق اربطة متعدّدة الألوان للأكياس التي تحوي المواد. تمييز المواد بالألوان يُسهِّل تصنيفها شرط ان يُتّبع نظام الترتيب نفسه باستمرار.

يحمل الملصق المعلومات الآتية مكتوبة بخط واضح: ١ المحتويات، ٢ الكمية، ٣ الوزن، ٤ التاريخ.

ترتيب الجهاز العمودي

الجهاز العمودي يستوعب اقلّ من الجهاز الأفقي، ويفرض هذا ترتيب محتوياته حتى لا تبقى فيه فراغات. يجب ان



يخصَّص رفٌّ لكل صنف من الأطعمة المحفوظة، أي رفّ للسمك وثان للفاكهة وثالث للخضر والخ... بعض أجهزة التجليد المنزلية يحوي رفوفاً صغيرة داخل بابه. تُخصّص هذه الرفوف للمواد التي تستهلك في زمن قصير ولا تتحمّل التجليد اكثر من شهر.

بعض المواد يستحسن تقسيمها إلى حُصص صغيرة قبل تجليدها. تعادل كل حصة الكمية المستعملة في إعداد صنف واحد من الطعام، وتُلصق بطاقة على مغلفها لتُذكِّر بنوعها وكميتها. وتوضع المواد التي لن تُستعمل في وقت قريب في عمق الجهاز، حتى لا تضطر ربة البيت الى اخراجها كلها منه كلما احتاجت إلى إحداها.

ترتيب الجهاز الأفقي

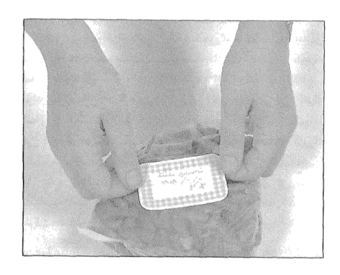
جهاز عمودي حجمه عشرة اقدام مُكعّبة يستوعب ٦٨ كيلوغراماً، بينما يستوعب الجهاز الأفقي الذي له الحجم نفسه، تسعين كيلوغراماً. لكن لا مجال للافادة من سعة الجهاز الأفقي اذا لم تُرتّب محتوياته تبعاً للمنطق وحسن التدبير. فالمنطق يقضي بوضع المُغلّفات الكبيرة في قعر المستودع، وتعليق الصغيرة المرشّحة للاستعمال اليومي بمشابك. ويقضي حسن التدبير باستعمال علب من بلاستيك، يسهل اخراجها واعادتها الى مكانها.

المعدّات

في الأسواق معدّات كثيرة خاصة بأجهزة التجليد، وعلى ربة البيت الّا تنتقي إلا ما تحتاجه فعلاً منها. الأجهزة الأفقية تُرفق عادة ببعض المعدّات كالسلال والألواح الفاصلة مثلاً، واذا تبيّن ان مستعمل الجهاز يحتاج الى معدّات اضافية فهو قادر على شرائها في أي وقت.

المعدّات الضرورية هي من نوع المقلاة والسلال. وأي وعاء يمكنه تأدية دور المقلاة عند الضرورة، وأية سلة معدنية، تحلّ محل السلة المخصّصة لنقع وتجفيف بعض الفاكهة. كذلك تقوم صينية الخبز مثلاً، بوظيفة الصينية الخاصة بالتجليد السريع، ولا تقل عنها فعالية.

تفريغ الهواء من مغلفات المواد المجلدة واقفالها باحكام أمران ضروريان لانجاح عمليتي التجليد واعادة التجليد. لكن لا داعي لاقتناء آلة خاصة لسحب الهواء وآلة لاقفال المغلفات بتأثير الحرارة، يمكن امتصاص الهواء بالأنبوب المستعمل لشرب العصير وإقفال المغلفات بالوسائل المتاحة لكن بتأنٍ.



المعدّات التي لا بد منها هي:

- ميزان حرارة أجهزة التبريد
- سكين للمواد المجلدة
- بعض القوالب
- مكبس خاص لأقراص اللحوم (الهامبرغر)

التغليف

التغليف المُتقن يحافظ على جودة المواد المجلّدة. والتغليف غير الكامل او المُنفَّذ باهمال، يؤدي الى تسرُّب الماء من المواد المجلّدة واليها، وعدم انتظام الهواء والحرارة واختلاط الروائح الغريبة المتنافرة.

لا بد وان يكون التغليف مانعاً للرطوبة والهواء والأبخرة، وان تكون مواده غير سامة ولا تؤثّر في نوعية الطعام او لونه. أكثر مواد التغليف رواجاً الأوراق المعدنية (foil) والأوراق الشفّافة البلاستيكية (polythene) والأوراق المعدنية (freezer foil) وهي متينة ومصنوعة لتغليف مواد كبيرة الحجم كاللحم بعظمه مثلاً، ويستحسن تقويتها بادخالها في كيس من البلاستيك لتدارك نتائج اصابتها بثقب في أثناء عملية التغليف.

من مستلزمات التغليف أيضاً الصينيات والمقلايات التي تُجلَّد فيها المواد ثم تُسخَّن في المقلاة ذاتها.

يجب ان تكون أكياس التجليد متينة حتى لا تتشقّق بتأثير الحرارة المتدنية. وفي حال استعمال الأكياس العادية تُغلّف المواد بكيسين بدلاً من واحد، لضمان عدم وجود ثقوب في الغلاف تؤخر عملية التجليد او تفسدها.

للأكياس البلاستيكية (polythene) استعمالات كثيرة في المطبخ وهي متوافرة بألوان وخصائص مختلفة منها للسلق مثلاً او لحفظ اللحم والخ... ويُنصح باقتنائها بكميات كبيرة. اما المغلفات القاسية (Rigid Polythene) فمخصّصة لتغليف مواد تحتاج الى أكثر من ورق معدني لحمايتها، من مثل كعكة الحلوى. العلب البلاستيكية المزوّدة بغطاء مانع لتسرُّب الهواء، هي من أفضل المغلّفات وأمتنها، لكنها تشغُل مساحة كبيرة. واذا استُعملت علب بعض اصناف الأجبان واللبن الرائب بدلاً من علب البلاستيك الخاصة بالتجليد، فالأفضل ان تُغلَّف بأكياس لأنها قابلة للتشقُّق. والأفضل ان تُستعمل للتجليد الموقت فقط.

ورق البلاستيك الشفّاف (Cling film) تُغلّف فيه المثلجات والمواد الكبيرة الحجم والحصص والشرحات. وبعد تغليف كل حصة او كل شرحة بهذا الورق تُجمع داخل كيس.

الأوعية المستعملة للتجليد

الطريقة العملية والاقتصادية هي تجليد الطعام في الوعاء الذي طُهي فيه. وكل وعاء يقاوم النار يمكن وضعه في جهاز التجليد باستثناء الوعاء الزجاجي، الا اذا كان مرفقاً بملصق يشير الى كونه يتحمل الجليد. بعد ان يتجلّد الطعام ويصير كتلة واحدة صلبة يمكن اخراجه من الوعاء وتغليفه بورق معدني واعادته الى الجهاز. هذا يوفّر نقل الطعام من وعاء الى آخر ويحرّر الوعاء فيُستعمل لأغراض مختلفة.

نصائح وإرشادات

يعتقد البعض ان اقتناء كمية كبيرة من مادة غذائية واحدة هو ضرب من الاقتصاد وحسن التدبير. الواقع هو ضرورة تخزين ما يكفي لسدّ حاجة العائلة وإلا كانت النتيجة معكوسة، أي حصول هدر للمال والوقت.

اللحوم: عندما تقتني ربة البيت نصف خروف مثلاً فلتعلم ان وزن العظام فيها يساوي ثلث وزن اللحم. الأفضل شراء نوع اللحم الذي يرضي أفراد العائلة، وان يكون مقطّعاً الى حصص صغيرة، حتى ولو كان ثمنه أعلى من ثمن اللحم بعظمه.

الدواجن: لحم الدواجن المقطّع والمنزوع عظمه من المقتنيات المفيدة لأنها لا تحتاج الى تليين قبل طهوها. وفي الأسواق حصصٌ من صدور الدواجن او افخاذها او جوانحها تلبّي رغبة الشاري. وتباع شرحات مجلدة جاهزة للطهو من لحم ديك الحبش والأرانب والبط والأوز.

السمك: يصعب التأكد من كون السمك قد تمّ اصطياده حديثاً، الا في حال كان الشاري قريباً من البحر ورأى الصياد واصلاً الى الشاطىء حاملاً شباكه الملأى بالسمك. وهذا ليس ميسوراً بالنسبة الى أكثر الناس. لذلك يُفضّل شراء السمك مجلّداً.

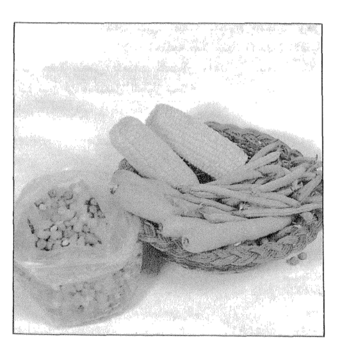
الفاكهة والخضر: يتطلّب اعداد الفاكهة والخضر للتجليد وقتاً طويلاً ومهارة وخبرة، وقد يكلف أكثر من الاكتفاء بتخزين الفاكهة والخضر التي تُشترى مجلّدة.

الوجبات السريعة: كل الأطعمة المجلدة يمكن اعتبارها وجبات سريعة، وبعضها هو فعلاً من نوع هذه الوجبات كالبيتزا والخبز وأنواع الكعك والحلوى والبوظة. كل هذه المواد تُستهلك بعد اخراجها من الجهاز بدقائق قليلة.

الطبخ: يمكن ان تعدّ ربة البيت صنفين او أكثر من الطعام في الوقت نفسه، وتخزين الأصناف وتقديمها يوم لا تكون قادرة على الطهو لسبب او لآخر.

ملء الوقت: عندما تجد ربة البيت متسعاً من الوقت لا تعرف كيف تملأه يمكنها ان تطهو بعض الأصناف وتحفظها في جهاز التجليد لتلبّي حاجتها منها حين تفاجأ بنقص في احدى الوجبات او بضيوف.

الحفلات: جهاز التبريد خير مسعف في اعداد الولائم والحفلات. تُحفظ فيه اصناف كثيرة ومتنوعة وكلّها جاهزة للتقديم بعد تسخينها.



تجليد الاطعمة

قد يرغب افراد العائلة بتجليد منتجات حديقتهم المنزلية لاعتقادهم بفوائدها وكونها لم تنمو بفعل عناصر غير طبيعية كالأسمدة والأدوية وسواها.

هذا صحيح وممكن، إلّا ان القاعدة العامة تقضي بترك عمليات التجليد لأصحاب الاختصاص. وفي حال الاصرار على تجليد منتجات حديقة البيت، هذه بعض الإرشادات الضرورية:

التجليد السريع: اهم مبادىء التجليد ان يتمّ بسرعة فائقة، كي تحتفظ المواد بنكهتها الطبيعية وفوائدها الغذائية. عندما يتجلّد الطعام تتكوّن بلورات من الثلج بين خلاياه. هذه البلورات تكون صغيرة في حال التجليد البطيء، وهذه البلورات الكبيرة تُفتّت هيكلية الخلية فتغير نكهة المادة وتفقدها عصاراتها الطبيعية وبعض عناصرها الغذائية.

يجب تشغيل «التثليج السريع» بادارة المفتاح الخاص به، قبل ادخال اية مواد الى الجهاز، لأنها ستمتص جزءاً من برودته وتحرم منها بقية المواد.

بعض الأجهزة مزود بقسم للتجليد السريع معزول عن سائر اقسام الجهاز، مع العلم ان التجليد في هذا القسم يستغرق أربعاً وعشرين ساعة. وفي حال لم يكن الجهاز مزوداً بهذا القسم توضع المواد المراد تجليدها في المكان الأشد برودة من الجهاز ولا يفتح بابه قبل بضع ساعات.

في كل الأحوال لا بد من الاشارة الى امرين مهمين: الأول ان جهاز التبريد لا يجلّد سوى عشرة بالمئة من مستوعباته كل أربع وعشرين ساعة. وإذا حمّلناه فوق طاقته يتم التجليد ببطء ولا تكون نتائجه مرضية.

الثاني هو ضرورة اتباع تعليمات الشركة صانعة الجهاز وارشاداتها المتعلّقة بكيفية تشغيله.

تجليد اللحوم والدواجن والأسماك

يمكن تجليد اللحوم والدواجن والأسماك وضمان نتائج مرضية ويمكن شراؤها مجلّدة من محلات متخصّصة.

اللحوم: قد نجد في المحلات الكبرى قطَعاً كبيرة من اللحم المجلّد. اذا لم يكن ثمن هذه القطع اقلّ بكثير من ثمن القطع الصغيرة، فشراء القطع الصغيرة يبقى أفضل. أمّا تجليد اللحم الطازج فيقضي التأكّد من كونه مُغلّفاً باتقان وبشكل كامل يمنع تسرّب الهواء اليه، وإلّا فسد التجليد.

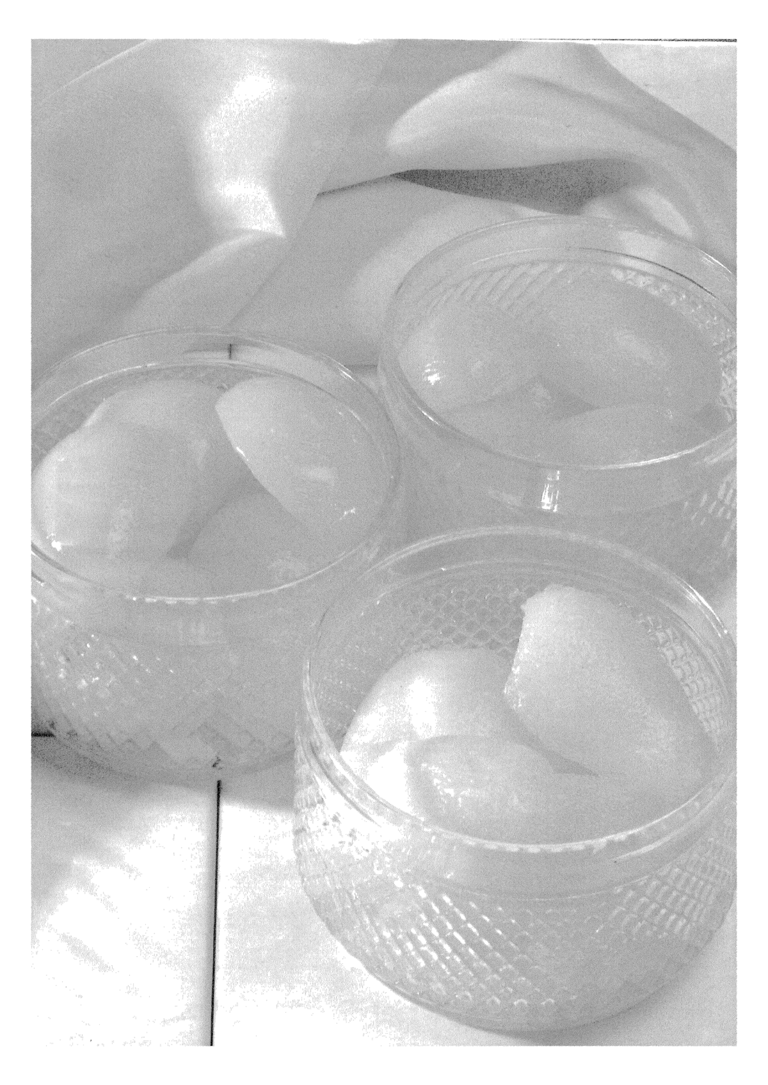
الدواجن والطرائد: مبدئياً يمكن لأي صاحب جهاز تجليد أن يجلد لحوم الدواجن، لكن عملياً ينصح بشراء هذه اللحوم مجلدة على ايدي اختصاصيين. فاذا تقرّر تنفيذ عملية التجليد في البيت فيجب تعليق الطير ونتف ريشه ثم سلخ جلده قبل تجليده.



تجليد الاطعمة

تجليد الخضر			
الخضر	الاعداد	مدة السلق	التغليف
الهليون	لا يجلّد سوى الهليون الطري. بعد غسله يجمع حزماً ويربط	ما بين دقيقتين واربع دقائق	يغلف في علب من البلاستيك
الفول	بداخل علبة	ما بين دقيقتين واربع دقائق	يجلد من دون غلاف حتى يجمد ثم يوضع في اكياس
اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)	يقطع طرفاها وتقسم إلى جزئين	ما بين دقيقة ودقيقتين	تجلّد بطريقة تجليد الفول
القرنبيط	يقطع إلى أزهار صغيرة وينزع جزءه الخشبي ويغسل في الماء الحار	ثلاث دقائق	يجلد من دون تغليف حتى يجمد ويوضع في علب من البلاستيك
الجزر	تترك الحبات الصغيرة كاملة بعد نزع ورقها الأخضر وتفرك بعد سلقها	حوالى أربع دقائق	تجلّد من دون تغليف حتى تجمد وتعبأ في أكياس
الكرنب	لا تجلد سوى حباته الصغيرة وتنزع أوراقه	ثلاث دقائق	تجمّد الحبات ثم توضع في اكياس
الكوسا	لا تجلد سوى الحبات الصغيرة	ثلاث دقائق	مثل الكرنب
البصل	لا يصلح للاستهلاك نيئاً بعد تجليده يمكن استعماله في الطبخ	دقيقتان	يجلد حتى يجمد ثم يعبأ في كيسين منعاً لتسرب رائحته
الكراث	تقطع جذوره ورؤوسه الخضراء	أربع دقائق	مثل الكرنب
اللفت والجزر الأبيض	تنظف الحبات وتقشر ويمكن تقطيعها	أربع دقائق	مثل الكرنب
البازلاء	لا تجلد إلا الحبات الصغيرة	دقيقة	مثل الكرنب
البطاطا القديمة	لا تصلح بعد التجليد سوى للقلي (chips)		مثل الكرنب توضع البطاطا في علب من البلاستيك





تجليد الاطعمة

تجليد اللحوم والطيور والدواجن والطرائد			
النوع	الاعداد	التغليف	مدة التخزين
قطعة لحم	ينزع دهنها وعظمها وتربط بخيط لتحتفظ بشكلها	تغلف القطع كل واحدة بمفردها	١٢ شهراً للحم البقر والعجل والخروف
قطع لحم (ستيك) او (اسكالوب)	ينزع الدهن والعظام الناتئة. يجب الا تتعدى سماكة الستيك ٢,٥ سنتمتراً.	تغلف بورق شفاف (cling film) ثم توضع في اكياس	١٢ شهراً للحم البقر والعجل والخروف
لحومات اليخنة	تنزع المادة الدهنية والعروق ثم تقطع قطعاً او شرحات	توضع في اكياس من النايلون polythene	٨ اشهر للحم البقر أو العجل او الخروف
اللحم المفروم	لا يجلّد سوى اللحم الأحمر	يخزن اللحم المفروم بكميات تناسب الاستهلاك	ستة اشهر
قلوب وقوانص وكلى	تنظف من المواد الدهنية القاسية والعروق	توضع في اكياس من بلاستيك مع فواصل من ورق معدني	ستة اشهر
نقانق	يجب ان تكون معدة حديثاً غير مدهنة وفيها كمية قليلة من البهارات	تجمّد اولاً ثم تغلّف في اكياس	ستة اشهر
طيور	تستخرج قوانصها واكبادها. تغسل من الداخل والخارج	يغلف كل واحد منها في ورق معدني ثم توضع في اكياس	١٢ شهراً للدجاج ٦ اشهر للبط والأوز

تجليد الفاكهة			
النوع	الاعداد	التغليف	مدة التخزين
المشمش والدراق	لا يُجلد إلا الثمر الصلب بعد تسخينه تنزع قشرته ويشرح وتطلى الشرحات بعصير الليمون الحامض	يعلب في اكياس مطلية بالسكّر	ما بين ثمانية وعشرة اشهر
الخوخ	يغسل ويقطع مع قشره إلى جزئين وتنزع نواته	يغمّس في السكّر المذوب ويوضع في علب	عشرة اشهر

تجـليـد الاطعـمة

تجليد الفاكهة (تابع)

النوع	الاعداد	التغليف	مدة التخزين
الفراولة	تنزع السيقان	يعلب في اكياس جافة او في علب بعد تغطيسه في السكّر المذوب	عشرة اشهر
التفاح	يقشر وينزع بذره ويقطّع حلقات او شرحات	توضع الشرحات في اكياس	ما بين ثمانية وعشرة اشهر إذا لم يكن التفاح مطبوخاً
الحمضيات	تقشر وتقطع حلقات او شرحات	تعلب في اكياس جافة او في علب بعد تغطيسها في السكّر المذوب	عشرة اشهر
الاجاص	يقشر ثم يقطع إلى جزئين أو اربعة أجزاء ثم تطلى القطع بعصير الليمون الحامض	تُعلّب بعد تغطيسها في السكّر المذوب	ما بين ثمانية وعشرة اشهر

تجليد الأطباق المطهوّة

النوع	الاعداد	التغليف	مدة التخزين
مارينجو	يطبخ كالعادة ويبرد قبل تجليده	يجلد في اطباق معدنية حتى يجمد ثم يوضع في علب من البلاستيك وتفصل كل حصة عن الأخرى بورق معدني	ثلاثة اشهر
موس سوفليه	تُحضّر بالطريقة المعتادة	يغطى الاناء بورق معدني ثم يوضع في كيس من البلاستيك	شهران إذا كانت معدة مع الجيلاتين وشهر واحد إذا كانت معدة بالقشدة والبيض
مرق اللحم	يحضّر كالمعتاد ويرفع الدهن عن سطحه	يوضع في علب من البلاستيك او في صينية. يثلج سائلاً وحين يجمد يوضع في اكياس	ثلاثة اشهر
بودينج	تحضّر في وعاء مبطن بورق معدني	ثم يغلف الوعاء باكياس من البلاستيك	ثلاثة اشهر

تجـليـد الاطعـمة

تجليد الأطباق المخبوزة			
النوع	الاعداد	التغليف	مدة التخزين
البسكويت	توضع العجينة في صوان ويجب أن يحتوي البسكويت المخبوز على مواد دهنية ليجلّد	تغطى الصينية بورق شفاف (cling film) ثم توضع في اكياس	ستة اشهر
الخبز	لا يجلّد إلا الخبز الطازج	تغلف الارغفة كل على حدة ثم توضع في اكياس. تترك شرائح الخبز في غلافها الأصلي	ستة اشهر
عجين الخبز	يضاف إليه ٥٠٪ من كمية الخميرة المستعملة عادة ويعجن ثم يجلّد على الفور	يغلّف في كيس كبير حتى يتمدّد	شهر
الكعك	يجلد باسرع ما يمكن وتكون كمية البهارات والنقولات فيه قليلة	يغلف بورق شفاف ثم يوضع في اكياس وتفصل الحصص بورق معدني	عشرة اشهر وأربعة اشهر للكعك مع الفاكهة
الحلويات	توضع في صحون معدنية (food dishes) ولا تخبز	تغلف كل قطعة بمفردها ثم توضع كلها في كيس	ما بين شهر وثلاثة اشهر
البيتزا	تحضر بحسب الوصفة ولا تخبز	تجلد على ورق معدني حتى تجمد ثم تغلف بورق معدني وتوضع في اكياس	شهر



تليـين الاطعمة

بعض الأطعمة المجلدة يُفترض تليينه قبل طهوه بمدة، وبعضها الآخر يُطهى وهو مُجلّد. ولا قاعدة مطلقة للتمييز بين النوعين الا بالخبرة والملاحظة والتعرُّف على خصائص الأطعمة المحفوظة.

تليين الأطعمة المجلّدة وطرق طهوها

١ ـ طهو الأطعمة وهي مجلّدة جامدة يحفظ عصارتها الطبيعية، وبعض الأنواع تزداد جودته بهذا الشكل من الطهو. واذا كانت التعليمات المدوَّنة على مغلف الطعام المحفوظ تنصح بطهوه وهو مجلد جامد فمن الأفضل اتباع هذه التعليمات.

٢ ـ بعض الأطعمة يتلاصق نتيجة تجليده ويتجمّد وهو على هذه الحال، كاللحم مثلاً، وهذا يحتّم تليينه قبل طهوه. وطهوه قطعة واحدة كبيرة قد يجعله يبدو ناضجاً من الخارج ويكون داخله نيء. وحتى ميزان الحرارة المخصّص للّحوم لا يحدّد مدى نضج داخل اللحم في أثناء طهوه.

٣ ـ الطعام الذي يُستحسن تليينه قبل طهوه يوضع في الثلاجة لتتفتّت بلّورات الثلج ببطء ولا تُحدث تمزيقاً في خلايا المادة المجلّدة. ويلاحظ ان السائل الذي يرشح من الطعام وهو في مراحل التليين في الثلاجة، سيكون اقلّ منه لو تمّ تليين الطعام في الهواء الطلق. ذلك باستثناء الأطعمة المطهوة التي يمكن تليينها خارج الثلاجة.

٤ ـ ينصح بتجنُّب تليين الطعام المجلّد بالماء البارد حتى لا يفقد عصارته، ويحظّر تماماً تليينه في الماء الفاتر.

اللحوم: ينصح بتليين اللحوم قبل طهوها لسببين:

اولاً: لضبط درجة نضجها في أثناء الطهو.

ثانياً: لأن طهو اللحوم المجلّدة يستغرق وقتاً طويلاً مما يجعلها جافة وقاسية.

للحصول على افضل نتيجة واتقان تليين اللحم ينزع الغلاف من حوله ثم يوضع في صفيحة ويغطى بورق «بلاستيك» شفّاف يلتصق بحفاف الصفيحة. وحتى يحتفظ اللحم بعصارته الطبيعية يوضع في الثلاجة حتى يفقد صلابته ببطء. قطع اللحم الصغيرة يَستغرق تليينها أربعاً وعشرين ساعة، أما القطع الكبيرة فقد يلزمها وقت يراوح بين ست وثلاثين وثمان واربعين ساعة. وتستعمل العصارة الراشحة من اللحم في أثناء تليينه، لرشّه بها وهو يطهى، أو لاعداد مرقه.

الدواجن والطرائد: يجب تليين الطيور المجلّدة قبل طهوها لنتأكد ان داخلها ينضج بالطهو. وغالباً ما يحصل ان تنضج جوانب الطير الخارجية ويبقى داخله مُجلّداً بسبب عدم تليينه تماماً قبل طهوه. يُفضّل تليين الطيور في الثلاجة، وفي الحالات الطارئة يمكن تليينها بالماء البارد. اما الدواجن المجمّدة وهي قطع خالية من العظام فيمكن طهوها وهي مجلّدة.

السمك والمحار: يستحسن طهو السمك وهو مجلّد باستثناء الكبير جدّاً منه والذي توجد في جسمه فجوات تعيق تسرُّب الحرارة الى داخله. أمّا المحار فلا بد من تليينه وتذويب الثلج عنه تماماً قبل طهوه.

الفاكهة: معظم الفاكهة يحوي كمية كبيرة من الماء وهو يتهدّل إثر تليينه بعد ان يتصلّب بالتجليد. والأفضل طهو الفاكهة المجلّدة وليس تناولها نيئة. ويتم طهو الفاكهة وهي مجلّدة مع التنبّه الى كونها سريعة النضج.

يختلف تليين الفاكهة باختلاف طرق تجليدها. فقد تكون مجلّدة مع السكر او في عصير محلّى بالسكر، او بمفردها. الفريز مثلاً (فراولة) يؤكل قبل ان يلين تماماً فيبقى محتفظاً بشكله ومتماسكاً. وكل أنواع الفاكهة التي يتغير لونها لدى تعرّضها للهواء كالاجاص والمشمش، يجب تليينها في الثلاجة وهي مغلّفة على ان تُقدَّم بعد استعادتها ليونتها الطبيعية على الفور.

الخضر: تحتفظ الخضر بكل قيمتها الغذائية ونكهتها كاملة حين تُطهى وهي مجلّدة مجمّدة. ويُنصح باتباع التعليمات المُدوّنة على مغلف الخضر للحصول على النتائج الأفضل، خصوصاً اذا كانت الخضر نُقعت في الماء قبل تجليدها.

الخضر النضرة: هناك لذة في تجليد بعض أنواع الخضر النضرة التي تباع في المزارع او تنتجها الحديقة المنزلية. الا ان هذه العملية قد لا تكون اقتصادية وهذه الخضر الجذابة وهي نضرة ندية قد لا تكون افضل الأنواع واكملها نضجاً. فاذا تقرّر تجليد بعض الخضر فيجب ان يكون طرياً وناضجاً، وقد يحتاج الى بعض السلق لتبقى الخضر صالحة اذا طالت مدة تجليدها. والأفضل في كل الأحوال عدم تكديس كميات من الخضر المجلّدة تفوق الكميات اللازمة للاستهلاك او تفوق قدرة الجهاز على الاستيعاب.

الخضر غير القابلة للتجليد: بعض أنواع الخضر غير قابل للتجليد لأنه يحوي الماء بنسبة كبيرة من وزنه، أو لأنه كبير الحجم كالملفوف مثلاً، أو لأنه متيسّر في كل فصول السنة كالبطاطا. الهندباء والخيار والخس والجرجير وما شابهها لا تصلح للتجليد لأنها تتهدّل وتفقد رونقها. والبصل والطماطم والفليفلة تتجعّد وتفقد صلابتها بفعل التجليد ولا تعود صالحة لأن تؤكل نيئة بعد تليينها. أما الأفوكادو والباذنجان والفطر فإنها تفقد لونها ويتغيّر طعمها.

السّلْق: الغاية من سلق بعض أنواع الخضر قبل تجليده هي تعطيل مفعول الانظيمات الموجودة فيه، التي يؤدّي استمرار مفعولها الى اتلاف قيمة الخضر الغذائية وتغيّر لونها وطعمها.

يمكن الاستغناء عن السلق اذا كانت مدة التجليد قصيرة، وايضاً اذا كانت الخضر من الأنواع التالية: البازلاء والسبانخ والذرة والطماطم والفليفلة. يُلاحظ هنا ان السلق يستغرق وقتاً طويلاً ولذلك لا فائدة من سلق الخضر وتجليدها إلّا اذا كانت قيّمة ونادرة.

كيفية سلق الخضر

١ ـ توضع اربعة ليترات من الماء في وعاء كبير وتغلى على النار

٢ ـ يوضع نصف كيلوغرام من الخضر في سلّة السلق وتغطّس السلة في الماء المغلي.

٣ ـ تغلى الماء مرة ثانية مدة دقيقة واحدة يبدأ بعدها توقيت مدة السلق اللازمة.

٤ ـ عند انتهاء مدة السلق ترفع السلة من الماء المغلي وتغطّس في وعاء يحوي ماء مثلجاً مدة من الوقت تعادل وقت السلق.

٥ ـ تُصفّى الخضر وتجفّف على ورق نشاف وتُغلّف على الفور. مدّة تجليد الخضر تراوح بين شهرين وثلاثة أشهر.

تجليد اللبن ومشتقاته

تجليد مشتقات اللبن (الحليب) ليس عملياً ولا هو اقتصادي لأنه لا يستأهل الجهد المبذول لاعداده ولا المكان الذي يحتلّه في جهاز التجليد.

لكن هناك بعض الأصناف التي يستحسن الاحتفاظ بكميات قليلة منها بصورة دائمة وهي: قالب، او اثنان، من الزبدة ومثله من الجبن لتلبية حاجة طارئة. وجود القشدة في المنزل ضروري ويمكن شراؤها مجلّدة. وقد يكون الاحتفاظ بقليل من القشدة المخفوقة ضرورياً لتجميل طبق من الحلوى.

لا داعي لتجليد اللبن المتوافر في كل مكان معلباً وعلى شكل مسحوق. لكن اذا تقرّر تجليده فلا يوضع في زجاجات، لأنه يتمدّد بتأثير الحرارة المتدنية فيكسر الزجاج. ولا فائدة من اعداد المثلجات «البوظة» (Ice-Cream) في البيت والاحتفاظ بها في جهاز التجليد لأن ذلك يستغرق وقتاً طويلاً، و«البوظة» متوافرة في الأسواق باستمرار. وهذا هو الحال ايضاً بالنسبة الى انواع اللبن الرائب «الزبادي»، المحلّى والمُطيّب بنكهة الفاكهة.

البيض: لا فائدة من تجليد البيض المتوافر على مدار السنة. وهو اذا جُلِّد يتمدّد وتُكسَّر قشرته.

تجليد الفاكهة

سمحت التقنيات الحديثة بحفظ الفائض من المنتوجات الزراعية وخصوصاً الفاكهة منها.

بعض أنواع الفاكهة لا يُحفظ بالتجليد لأنه يفقد قيمته الغذائية. وبعض الأنواع يحفظ مع قليل من السكر، والبعض الآخر لا يحفظ جيداً الا كعصير محلّى (Sugar Syrup).

الفاكهة التي تحوي الماء بنسبة كبيرة من وزنها، يُستحسن ان تُهرس قبل تجليدها.

الموز يصير لونه اسود حين يُجلّد ويمكن تجليده اذا هُرس تماماً فتحوّل الى عجين.

يجب ان تُجلّد الفاكهة بعد ساعتين من قطفها على الأكثر. ويجب تجليد الحبات الممتازة الخالية من الشوائب، فقط.

لا تُجلّد الفاكهة في أكياس جافة من البلاستيك، إلا إذا كانت من النوع الغني بالفيتامين «سي» ولا يتغير لونها بسهولة.

بالنسبة الى العنب والكرز والتوت والفرين، لا داعي لنزع عروقها لأنها تنفصل بسهولة بعد التجليد لدى فركها باليد. وتُجلّد هذه الأنواع في أكياس صغيرة أو توضع في أطباق داخل جهاز التجليد، وحين تتجمّد تُجمع في أكياس.

الأكياس الجافة تناسب الفاكهة الرطبة والطريّة ما عدا المشمش والدراق والاجاص التي يتغير لونها بسرعة ولا تُحفظ إلّا على شكل عصير مُحلّى (Syrup).

تجليد اللبن ومشتقاته			
النوع	الاعداد	التغليف	مدة التخزين
الزبدة	يجب ان تكون طازجة	تحفظ في غلافها وتوضع في كيس بلاستيك	ثلاثة اشهر إذا كانت خالية من الملح وستة اشهر إذا كانت مملحة
الجبنة القاسية	تقطّع إلى اجزاء واحيانا تبشر	تحفظ في غلافها وتغلّف في ورق معدني	ما بين ثلاثة واربعة اشهر
الجبنة الطرية	تقطّع إلى اجزاء	تحفظ الجبنة الطرية بطريقة حفظ الجبنة القاسية	ما بين ثلاثة واربعة اشهر
القشدة	لا تجلّد سوى القشدة المعدة حديثاً. تبرّد ثم تخفق مع قليل من السكّر	تحفظ القشدة مقسمة إلى حصص في علب او في وعاء من البلاستيك وتفصل الحصص بورق معدني	ثلاثة اشهر
القشدة المثلجة (آيس كريم)	تقسم إلى حصص	توضع في علب من البلاستيك	ثلاثة اشهر
اللبن (الحليب)	لا يجلّد إلا الحليب الكامل الدسم	يوضع في علب من البلاستيك	شهر واحد
اللبن الرائب (الزبادي)	لا يجلّد إلا اللبن الرائب المصنع والجاهز	تغطى العلبة الأولى باكياس من النايلون	ستة اسابيع

تنظف الفاكهة المُعدَّة للتجليد وتوضع في علب من بلاستيك وينثر عليها سكّر ناعم بمعدل مئة غرام من السكّر لكل نصف كيلوغرام من الفاكهة. ويترك فراغ بين الفاكهة وغطاء العلبة لتمكين الفاكهة من التمدُّد.

الأكياس المطلية بالسكّر تناسب الفاكهة التي يتغير لونها بسرعة، كالمشمش والاجاص، والتي تجلد في عصير مُحلّى. وبما ان هذا العصير يُثلَّج قبل عملية التجليد فلا بد من تحضيره اولاً. كل نصف كيلوغرام من الفاكهة يحتاج الى ٣٠٠ ميلليلتر من العصير المحلّى. ولتحتفظ الفاكهة بلونها الطبيعي يضاف إليها ربع ملعقة من حمض الليمون أو ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض.

يتم تحضير العصير المحلّى بتذويب السكر في مقلاة ثم غليه على نار خفيفة حوالى دقيقتين بلا تحريك. يترك السكر المذوّب طوال ليلة ليبرد ثم يوضع مع الفاكهة في علب من البلاستيك. ولضمان عدم تغير لون الفاكهة توضع فوقها ورقة من البلاستيك لتبقى مغمورة في السائل وتُغطّى العلب باحكام على الفور.

تـليـين الاطعمة

تليين وطهو بعض الأطباق			
النوع	التليين	الطهو	التليين بالموجة القصيرة جداً Microwave
اللحوم	ينزع الغلاف وتوضع اللحوم في طبق وتغطى بورق (cling film) شفاف وتوضع في الثلاجة مدة ٢٤ ساعة	تطبخ على نار خفيفة في الفرن ويراقب ميزان الحرارة	يذوب الثلج عن اللحوم في مدة دقيقتين
قطع اللحم (ستيك)	ينزع الغلاف وتوضع في صحن وتغطى بورق معدني وتلين في الثلاجة	تشوى او تقلى ويمدد وقت طهوها	يذوب الثلج وتكرّر العملية وتفصل قطع اللحم عن بعضها
قطع اللحم	ينزع الغلاف وتوضع قطع اللحم في صحن وتغطى بورق معدني، توضع في الثلاجة مدة ٢٤ ساعة	إذا كان المطلوب قليُها فتقلى في الزيت الحار حتى يذوب الثلج. ويغطس اللحم في المرق حتى تنفصل القطع عن بعضها إذا كان المطلوب سلقها	توضع قطع اللحم في صحن ويغطى بورق شفاف (cling film) مثقوب. يذوب الثلج مدة دقيقتين وبعد استراحة يكرر التذويب
قلوب وطحال وكلى ونقانق	تُليَّن في الثلاجة طوال اربع أو ست ساعات	تطهى مباشرة بعد اخراجها من الثلاجة تقلى في الزيت وتشوى حوالى العشرين دقيقة على نار خفيفة	يذوب الثلج عنها وتكرر العملية بعد برهة وتفصل القطع عن بعضها
اللحم المفروم	تليينه غير مستحسن	يقلى على نار خفيفة حوالى ربع ساعة	تليينه غير مستحسن
البيتزا	تليينها غير مستحسن	تخبز حوالى عشرين دقيقة او تشوى بحسب التعليمات	تخبز في الفرن مباشرة بعد اخراجها من جهاز التجليد
الدواجن الطرائد	لا داعي لتليينها	تقلى أو تشوى مع الزبدة. يشك في لحمها سيخ للتاكد من نضجها	توضع في وسط الآلة (microwave) ويذوب عنها الثلج
السمك والمحار والقريدس	التليين غير مستحسن	يقلى أو يشوى على نار خفيفة ويرّش عليه الزيت في أثناء شيّه	يوضع القريدس في ورق بلاستيك شفاف ومثقوب ويذوّب الثلج ثم يطهى على الفور



النوع	التليين	الطهو	التليين بالموجة القصيرة جداً Microwave
تليين وطهو بعض الأطباق (تابع)			
الخضر	التليين غير مستحسن	تغطس في الماء المغلي	تطهى بعد إخراجها من جهاز التجليد مباشرة
الفاكهة	تترك الفاكهة في وعاء بلا غطاء في الثلاجة ليذوب الثلج	تسلق أو تطهى مع بعض الأصناف	يذوب الثلج عنها مدة دقيقتين ثم تكرّر العملية بعد توقف قصير
الزبدة	يُنزع الغلاف الخارجي وتلين الزبدة في الهواء الطلق مدة ساعتين	يمكن تقطيع الزبدة إلى شرحات وتستعمل في الطهو	ينزع الغلاف الخارجي ثم يذوب الثلج عنها
الجبنة	تذوب وهي مغلّفة في الثلاجة. الأجبان الطرية تترك خارج الثلاجة مدة كافية لتليينها قبل تقديمها	تستعمل الأجبان المبشورة في إعداد بعض الأطباق	غير مستحسن بالنسبة إلى معظم الأجبان
القشدة	تذوب قطع القشدة وتخفق قبل استعمالها	يمكن إسقاط قطع القشدة المجلدة في ماء حار وتحرك حتى تذوب	ينزع الغطاء ويذوب الثلج
البوظة (أيس كريم)	لا تُليّن ويمكن تخفيف التجليد بوضع البوظة (Ice-craem) حوالى ثلاثين دقيقة في الثلاجة		لا تذوب
اللبن	يذوب في الوعاء الذي جُلد فيه فيوضع في الثلاجة طوال الليل ثم يغلى ويستعمل		غير مستحسن
اللبن الرائب (الزبادي)	يذوب في الوعاء الذي جُلد فيه وداخل الثلاجة يخفق قليلًا قبل استعماله		غير مستحسن



تليين وطهو بعض الأطباق (تابع)			
النوع	**التليين**	**الطهو**	**التليين بالموجة القصيرة جداً Microwave**
الخبز او عجينة الخبز	يُليّن الخبز وهو مُغلّف في حرارة الغرفة. يستغرق تليينه ثلاث ساعات	تترك العجينة في غلافها مدة خمس ساعات في المطبخ ثم يرفع عنها الغلاف	يغلف في ورق بلاستيك شفاف (cling film) ويذوب الثلج عنه في خلال اربع دقائق
الكعك	يستغرق تليينه ما بين ساعة وست ساعات بحسب نوعه. يترك الكعك وهو مغلّف	ينزع الغلاف ويذوب الثلج	
اليخنة او اللزانيا	لا داعي لتليينها قبل تسخينها	ينزع الغلاف وتعاد اليخنة إلى صحن	يذوب الثلج عنها في مدة تراوح بين ١٥ أو ٢٠ دقيقة
اطباق من السمك	يذوب في البراد او بحرارة المطبخ لمدة ثلاث او اربع ساعات	يشوى مع رشّه بالزيت او يقلى	يذوب الثلج عن السمك في حوالى ثلاث دقائق ويترك ليبرد قبل تسخينه
الحلويات	التليين غير مستحسن	تخبز الأصناف النيئة ثم تطلى بعد ١٥ دقيقة	يذوب الثلج في مدة تتراوح بين دقيقة وسبع دقائق
الحساء	يُليّن في خلال ساعة في المطبخ	غير مستحسن	يذوب الثلج عنه ثم يسخن



المربّيات

المخلّلات

المواد وتحضيرها

حفظ المَواد

